

SPA

INSPIRED BY NATURE



Détente Alpine

Sur 4 000 m², une nouvelle dimension du bien-être s'offre à vous. Le vaste SPA jardin en plein air, avec son jacuzzi extérieur panoramique et son jardin alpin, vous invite à la détente, tandis que le SPA réservé aux adultes (à partir de 18 ans), véritable havre de paix offrant une vue imprenable sur les montagnes, vous promet calme et repos. L'offre est complétée par des espaces modernes dédiés au fitness et au yoga pour un équilibre global et un regain d'énergie.

Les parfums alpins et la vue sur les montagnes créent un espace propice à l'apaisement et au lâcher-prise. Saunas, hammams, bassins Kneipp et piscine couverte garantissent une relaxation profonde, tandis que des soins bien-être et de beauté exclusifs apportent un nouvel équilibre et un regain d'éclat.

Gabi et Klaus Dengg avec la famille
et l'équipe de l'Alpenhof

Fam. Dengg

TABLE DES MATIÈRES

ÉTIQUETTE DU SPA	6 - 7
SECRETS DE BEAUTÉ	8 - 11
ALPINE REFRESH	12 - 13
MASSAGES	14 - 17
SECRETS DE DÉTENTE	18 - 19
LE POUVOIR DE GUÉRISON DES HERBES	20 - 21
VITALIS FIT	22 - 23



Un espace dédié au calme, à l'activité physique et à l'équilibre

4 000 M² DE SPA JARDIN, SPA RÉSERVÉ AUX ADULTES,
FITNESS ET YOGA



ÉTIQUETTE DU SPA



- ARRIVÉE

Nous vous prions de venir à votre rendez-vous 10 minutes avant. Vous pourrez alors boire une tasse de thé dans une ambiance détendue, feuilleter journaux et magazines et vous mettre tranquillement dans l'ambiance de votre soin. Votre thérapeute vous accompagnera ensuite dans votre salle de soins et vous expliquera tout au calme.

- MES RENDEZ-VOUS

Afin de garantir le rendez-vous de votre choix et pouvoir tout préparer, nous vous demandons de réserver suffisamment tôt vos rendez-vous.

- ENFANTS

N'emmenez pas vos enfants lors de vos soins. Ils s'amuseront certainement davantage dans notre salle de jeux pour enfants, le salon ados ou notre salle de sport couverte.

- UN PEU EN RETARD

Si vous êtes en retard, nous ferons de notre mieux pour vous proposer le meilleur soin possible. Étant donné qu'il nous est impossible de reporter les réservations suivantes, nous devons cependant probablement modifier ou raccourcir votre soin. Merci de votre compréhension.

- VÊTEMENTS

Nous vous demandons de venir à vos soins en peignoir. Des slips jetables pour hommes et femmes sont bien sûr disponibles pour les soins du corps.

- SOUHAITS PERSONNELS

Lors de la réservation, merci de nous faire part d'éventuelles difficultés (p. ex. allergies, conséquences d'un accident, grossesse, blessures) qui pourraient affecter votre soin. Cela garantira d'une part votre bien-être et, d'autre part, que les soins sont adaptés à vos besoins.

- BONS-CADEAUX

Ne perdez pas vos bons-cadeaux. Ce sont comme de l'argent dans votre portefeuille et malheureusement, nous ne pouvons pas remplacer les bons-cadeaux perdus. Si vous possédez un bon-cadeau, veuillez l'apporter lors de votre soin.

- VOS OBJETS PRÉCIEUX

L'hôtel décline toute responsabilité en cas de perte d'objets de valeur. Nous vous demandons donc de laisser vos objets de valeur dans le coffre-fort de votre chambre.

- PAS DE TEMPS

Nous vous réservons du temps. Si vous ne pouvez pas assister à un soin ou devez l'annuler à brève échéance, nous vous facturerons 100 % du prix si le rendez-vous ne peut être donné à quelqu'un d'autre. Merci de votre compréhension.

- OFFREZ DE LA JOIE

Offrez des bons-cadeaux de l'Alpenhof pour un anniversaire, un mariage ou en guise de remerciement à quelqu'un de très spécial. Vous pouvez choisir rapidement et facilement l'un de nos bons-cadeaux sur notre site Internet ou le commander directement à notre réception. Vous écrivez votre message directement sur le bon-cadeau, payez avec votre carte de crédit et vous le recevez quelques minutes après par e-mail.

- SOUVENIRS BIEN-ÊTRE

Faites plaisir à vos proches restés à la maison et rapportez-leur quelque chose de vos vacances. Dans notre vaste gamme de produits de soins et de bien-être, vous trouverez certainement le cadeau idéal que nous serons heureux d'emballer pour vous. Ou offrez-vous un petit souvenir de vos merveilleuses vacances à l'Alpenhof.



Secrets de beauté

SOINS COSMÉTIQUES DU VISAGE AVEC LES PRODUITS KURLAND

Plongez dans un univers de beauté et de détente. Nos soins cosmétiques sur mesure associent des principes actifs de haute qualité à des gestes doux pour un teint éclatant et une régénération en profondeur. Depuis plus de 60 ans, la marque Kurland, dont l'usine est située à Ainring en Bavière, développe des produits de haute qualité en collaboration avec des dermatologues, des experts en bien-être et en s'appuyant sur la force de la nature.

BASIC - DÉTENTE

env. 40 minutes **85 €**

Ces précieux ingrédients constituent la base idéale pour une peau soignée et éclatante. Ils favorisent la régénération naturelle et contribuent à une peau d'apparence saine. Une peau saine paraît plus fraîche, plus éclatante et est en même temps plus résistante aux agressions extérieures (attention: sans nettoyage médical).

CLEAR SKIN - POUR LES PEAUX SENSIBLES ET À IMPERFECTIONS

env. 60 minutes **105 €**

Ce soin cosmétique permet d'affiner les pores et de vous offrir une peau uniforme et éclatante. Des produits nettoyants doux, un gommage en douceur à base d'enzymes et d'argile curative de Rügen ainsi qu'un soin apaisant de fin de séance aident la peau à se régénérer (attention: sans nettoyage médical).

INTEMPOREL - ANTI-ÂGE

env. 50 minutes **95 €**

Grâce à ses propres cellules souches, notre peau est capable de se renouveler et de se régénérer. Au fil des ans, ces cellules s'épuisent. Ce soin consiste en un gommage à l'acide de fruit. Grâce à des sérums végétaux et à la Kurland Cell Cream, la peau peut se renouveler plus rapidement grâce à des cellules souches renforcées et retrouver un aspect plus frais, plus lisse et plus jeune (attention : sans nettoyage médical).



POUR UN BEAU REGARD

- Façonnage des sourcils	env. 20 minutes	15	€
- Coloration des cils	env. 20 minutes	21	€
- Coloration des sourcils	env. 20 minutes	21	€
- Coloration des cils et des sourcils	env. 20 minutes	29	€

DE BEAUX YEUX ÉCLATANTS AVEC TRAITEMENT COMPLET ET SOIN INTENSIF

env. 40 minutes 49 €

Vos yeux brillent d'une nouvelle beauté. Vos sourcils sont d'abord façonnés puis colorés avec vos cils. Le massage doux d'un soin intensif complète le traitement du contour de vos yeux.

A TREAT FOR THE HANDS AND FEET

- Manucure classique sans vernis	env. 45 minutes	62	€
- Supplément avec vernis*	env. 60 minutes	26	€
- Pédicure classique sans vernis	env. 50 minutes	68	€
- Supplément avec vernis*	env. 60 minutes	26	€

*Après la pose de vernis, vous êtes invitée à emporter le flacon de vernis chez vous en souvenir.

MANUCURE DELUXE SANS VERNIS

env. 70 minutes 89 €

Les callosités sur les mains sont enlevées avec un peeling. Les ongles sont ensuite limés et les cuticules délicatement retirées. Les mains sont ensuite choyées avec un massage relaxant suivi d'un enveloppement.

PÉDICURE DELUXE SANS VERNIS

env. 70 minutes 89 €

Vos pieds sont soignés de manière optimale avec une pédicure classique. Un peeling enlève les callosités. Les ongles sont ensuite limés et les cuticules délicatement retirées. Vos pieds sont ensuite choyés avec un massage apaisant et un enveloppement intensif.

SPÉCIAL HOMME

- Manucure classique	env. 45 minutes	62	€
- Pédicure classique	env. 50 minutes	68	€

Ne pas porter de lentilles pour les soins des yeux. Manucure et pédicure pour ongles naturels uniquement.





NOUVEAU Alpine Refresh

EXPÉRIENCE DE HAMMAM PRIVÉ

env. 40 minutes 75 €

Un rituel exclusif, inspiré de la force originelle des Alpes. La douce chaleur ouvre les pores et prépare la peau de manière optimale à un gommage revitalisant. Vous recevrez pour cela un gommage de grande qualité à utiliser chez vous, qui revitalise et nourrit la peau. La vapeur chaude qui suit intensifie l'effet et garantit un soin en profondeur.

Profitez de ce rituel spa apaisant pour le corps et les sens – seul(e) ou lors d'une escapade à deux. Sur demande, cette expérience peut être harmonieusement complétée par un massage relaxant (à réserver séparément).

Lors de votre réservation, veuillez choisir l'un des gommages suivants:

- Gommage aux senteurs de la forêt
- Gommage aux herbes alpines
- Gommage à la rose

NOUVEAU Floating Relax

RITUEL SOFT-PACK DE KURLAND

env. 50 minutes 85 €

Veuillez choisir l'un des soins suivants lors de votre réservation:

- Alpine Vibes: gommage aux herbes alpines, enveloppement au parfum de pin cembro
- Alpine Rose: gommage à la rose, enveloppement au parfum de rose
- Aroma Relax: gommage au sel (neutre), enveloppement avec un choix de différents parfums

Enveloppé d'une chaleur bienfaisante et dans un état de quasi-apesanteur, vous vous détendez grâce au système Soft-Pack de Kurland. Nos soins vous plongent dans un état de relaxation profonde et vous procurent un bien-être incomparable qui harmonise le corps, l'esprit et la peau et vous redonne de l'énergie.

Après un gommage en douceur, vous profiterez d'une douche rafraîchissante qui préparera votre peau de manière optimale au soin suivant. Ensuite, l'enveloppement nourrissant sera appliqué; il pourra pénétrer complètement pendant le soin et n'aura pas besoin d'être rincé.

Si vous le souhaitez, le soin peut débuter par un massage à réserver individuellement, qui préparera de manière optimale l'expérience Soft-Pack qui suivra.

FLOATING WELLNESS - DÉTENTE EN APESANTEUR env. 20 minutes 25 €

Profitez d'un massage léger au toucher doux qui vous détend en douceur et vous procure une agréable sensation de bien-être. Le soin se déroule sur une table de massage aquatique spéciale, sans l'intervention d'un thérapeute : vous profitez du massage dans une atmosphère intime, tout en restant parfaitement au sec et en pouvant, si vous le souhaitez, garder vos vêtements.



Massages

RELAXANTS ET BIENFAISANTS

MASSAGE COMPLET DU CORPS

env. 60 minutes 95 €
env. 80 minutes 125 €

Grâce à des techniques d'étirement et de pétrissage, tout votre corps est massé intensément de la tête aux pieds. Vous sentez vos muscles se détendre et les tensions se libérer. Une sensation de bien-être général se répand et vous vous sentez à nouveau légère. Nos masseurs discuteront avec vous de l'intensité avec laquelle vous souhaitez ce traitement.

MASSAGE PARTIEL DU CORPS

env. 30 minutes 55 €

Pour les muscles des jambes ou du dos

MASSAGE INTENSIF DE LA NUQUE ET DES ÉPAULES

env. 30 minutes 55 €

MASSAGE SPORT

env. 50 minutes 85 €

Après le ski ou la randonnée, votre corps ne demande que de la détente et de la relaxation. Nous avons exactement ce qu'il vous faut. Ce massage du dos et des jambes à l'huile d'arnica complètera parfaitement une journée sportive.

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

env. 40 minutes 80 €

L'activation ciblée des 64 zones réflexes du pied améliore la circulation sanguine, élimine les blocages dans le flux d'énergie, active les cellules du corps et améliore la fonction des organes.

MASSAGE DÉTENTE À L'HUILE AROMATIQUE

env. 50 minutes 85 €

Pour les jambes et le dos. Lumière douce, senteurs parfumées et huile de massage chaude - fermez les yeux et laissez-vous aller. Pétrissages, effleurages, étirements, nos massothérapeutes veillent avec beaucoup de sensibilité à ce que le massage relaxant avec des parfums de bien-être sélectionnés individuellement libère le corps et inspire l'esprit.

MASSAGE INTENSIF DU DOS

env. 40 minutes 80 €

Le massage intensif du dos commence par de longs effleurages. Le contact de grande surface permet de profiter d'une relaxation et d'une régénération profondes. Selon la localisation des contractures et des blocages, la progression se fait lentement dans les couches plus profondes des muscles du cou, du dos et des lombaires. L'effet de profondeur obtenu entraîne une augmentation du flux sanguin vers les tissus. Cette application stimule l'élimination des toxines. Une activation du flux d'énergie dans le dos, l'amélioration de la mobilité de la colonne vertébrale et de la tête et le relâchement des muscles sont également obtenus. Une sensation de chaleur et de confort traverse tout le dos.

RELAXATION PROFONDE PAR LA CHALEUR

env. 60 minutes 95 €

La combinaison parfaite de la chaleur et du massage. Un enveloppement de tourbière chauffant pour la circulation sanguine des muscles du dos, ainsi qu'un massage relaxant des pieds ou du visage pendant que l'enveloppement agit, afin que l'esprit puisse lâcher prise et glisser vers une relaxation profonde. Et pour finir, un massage du dos.



POUR LES FUTURES MAMANS

env. 30 minutes **55 €**

Un massage relaxant est particulièrement bénéfique pendant la grossesse, contre les maux de dos et les jambes lourdes. Les tensions sont relâchées et la circulation sanguine stimulée. Ce massage est effectué individuellement après consultation avec le thérapeute, en fonction de l'évolution de la grossesse et du bien-être.

MASSAGE DE LA TÊTE ET DU VISAGE

env. 30 minutes **55 €**

Ce massage extrêmement relaxant et intensif stimule la circulation sanguine dans toute la tête et détend les muscles du visage. Une source d'énergie merveilleusement apaisante, en particulier pour les personnes ayant beaucoup de responsabilités dans leur vie quotidienne.

MASSAGE MIX

env. 50 minutes **85 €**

La combinaison idéale d'un massage intensif du dos et de réflexologie plantaire.

DRAINAGE LYMPHATIQUE INDIVIDUEL

Avec ce traitement, le gonflement du visage, des bras et des jambes est soulagé grâce à des mouvements spéciaux de la main. Des mouvements circulaires et doux assurent la libération du liquide accumulé dans les tissus et la stimulation du drainage lymphatique. Le système lymphatique joue un rôle important dans le corps en tant que système de transport et pour le système immunitaire. Des gonflements se forment en cas de congestion. Ceux-ci peuvent être libérés par un traitement doux à la surface de la peau.

- VISAGE	env. 30 minutes	55 €
- BRAS OU JAMBES	env. 50 minutes	85 €

MASSAGE DES FASCIAS

Les contractures ou tensions des fascias (tissu conjonctif) sont libérées par une pression ciblée des mains. Les douleurs et restrictions de mobilité dans les articulations, le cou, les épaules et le dos peuvent être atténuées (le massage des fascias est effectué sans huile).

- TÊTE-COU-ÉPAULES-VISAGE	env. 50 minutes	85 €
- JAMBES	env. 50 minutes	85 €
- AUT DU CORPS (DOS, BRAS, VENTRE, POITRINE)	env. 50 minutes	85 €

Important : Veuillez NE PAS aller au sauna avant ce soin et ne pas appliquer de crème.

MASSAGE POUR ENFANTS

env. 30 minutes **40 €**

De 6 à 15 ans. Nos massages aident les enfants dans les phases souvent difficiles de la croissance. Ils ont un effet équilibrant et offrent une aide bienvenue dans la vie de tous les jours. Plus les enfants apprennent à se relaxer tôt, plus ils seront calmes et détendus. La pression de la performance et l'agitation de la vie quotidienne seront de moins en moins un problème.



Secrets de détente

DU MONDE ENTIER

SOIN BOUGIE D'OREILLE

env. 40 minutes **55 €**

La bougie d'oreille est un remède naturel pour la régulation de la pression qui a été essayé et testé à plusieurs reprises par les peuples primitifs. Ce traitement apporte non seulement une sensation libératrice pour la tête et les oreilles, mais soulage également les troubles dans la région des sinus, les troubles circulatoires, les rhumes et congestion lymphatique dans la région du cou et du cou. Nous utilisons un produit artisanal de qualité selon la méthode des indiens Hopi.

LOMI LOMI

env. 70 minutes **125 €**

Lors de ce massage, non seulement les doigts sont utilisés comme outils, mais aussi les avant-bras, les coudes et les paumes. Les mouvements sont similaires aux 4 éléments (eau, feu, vent et terre). Les blocages sont libérés de manière miraculeuse avec des mouvements de massage et de secousse longs et larges. Mobilisation articulaire, beaucoup d'huile, mouvements fluides.

MASSAGE COMPLET DU CORPS AUX PIERRES CHAUDES

env. 60 minutes **105 €**

La pierre chaude est une méthode de massage complète qui favorise la circulation sanguine de manière agréable, soulage les tensions musculaires et soutient le flux lymphatique. La chaleur appliquée sur le corps assure l'équilibre physique et psychologique, active les propres sources d'énergie du corps et augmente le bien-être. Sous forme de thermothérapie, les pierres de lave chaudes peuvent transférer leur chaleur aux muscles avant le massage proprement dit.



Le pouvoir de guérison des herbes

AVEC SOINS KURLAND

MASSAGE MODERNE AVEC DES TAMPONS AUX HERBES CHAUFFÉS EN CONTINU À LA VAPEUR

La combinaison de la chaleur, de la vapeur, d'applications de tampons et du massage offre une expérience de relaxation extraordinaire qui surpasse de loin les massages conventionnels. Contrairement aux massages par tampons conventionnels, la température et le contact agréable avec la peau sont maintenus en permanence avec ce traitement. Alors que la chaleur des tampons aux herbes favorise la circulation sanguine et détend les tissus, la vapeur ouvre les pores et accélère l'absorption des huiles de soin de la peau et des ingrédients naturels à base d'herbes.

Le massage doux soulage également les muscles tendus. L'appareil Permanent Contour® spécialement développé et breveté offre une expérience de relaxation unique.

RELAXATION PROFONDE DU CORPS COMPLET AVEC TAMPONS AUX HERBES

env. 70 minutes 129 €

Selon la théorie des 4 éléments avec de la vapeur chaude en continu et des herbes parfumées. Un bain de pieds et un massage des pieds donnent le ton du traitement. Vous pourrez ensuite vous détendre et profiter de votre massage corporel complet avec des tampons aux herbes et des huiles spécialement adaptés à votre type. La chaleur favorise la circulation sanguine et détend les tissus.

La vapeur ouvre les pores et accélère l'absorption des huiles de soin de la peau et des ingrédients naturels à base d'herbes. Le massage doux libère également les blocages ; très relaxant et anti-stress.

MASSAGE DU VISAGE AVEC TAMPONS AUX HERBES

env. 40 minutes 75 €

Avec de la vapeur chaude en continu et des herbes parfumées. Après un bref nettoyage, les canaux lymphatiques du visage sont ouverts en activant les points de pression et un sérum riche en vitamines est massé. Le massage est réalisé avec des actifs adaptés au type de peau (rose, lavande, herbes alpines, pomme). Stimule la circulation, le métabolisme, calme ou rafraîchit (en fonction des tampons utilisés). Ce soin laisse une sensation agréable et une peau visiblement plus lisse et plus fraîche sur le visage et le décolleté.

MASSAGE DU CORPS AVEC TAMPONS AUX HERBES

Massage avec tampons aux herbes chauffés en continu à la vapeur. Un massage extraordinaire pour détendre les muscles. Les tampons aux herbes tempérés de manière homogène soulagent les tensions, renforcent le système immunitaire et stimulent le flux lymphatique. C'est aussi un bon soin pour la peau.

- SOIN COMPLET DU CORPS env. 60 minutes 105 €
- SOIN PARTIEL DU CORPS (DOS OU JAMBES) env. 30 minutes 65 €



Rester en forme

Faites de l'exercice par tous les temps et en toute saison: sur 170 m², vous entraînez dans un espace fitness baigné de lumière, équipé d'appareils modernes de musculation et d'endurance, avec vue sur les montagnes du Zillertal. La salle de sport couverte offre un espace pour un entraînement varié. La salle de sport panoramique est ouverte 24 heures.

- MUSCULATION ALPINE

Pour un entraînement de musculation ciblé, vous disposez d'une gamme d'appareils modernes. Vous pouvez renforcer efficacement vos jambes, votre dos, votre poitrine, vos épaules et vos bras, le tout complété par un vaste espace dédié aux haltères, avec des haltères longs et courts, un rack à squat, des bancs et des outils fonctionnels. Idéal pour développer votre force et sculpter votre corps en toute conscience.

- ENDURANCE ALPINE

Dans l'espace Endurance Alpine, vous trouverez des appareils de cardio de haute qualité tels que des tapis de course, des vélos elliptiques, des Stairmaster, des vélos d'intérieur, des ergomètres et des rameurs. Idéal pour renforcer le système cardiovasculaire, améliorer votre condition physique et faire le plein d'énergie - avec vue sur les montagnes.

- CENTRE DE FITNESS NATURE

L'Alpenhof est situé au cœur d'un paradis naturel alpin. Ski, randonnée, marche nordique, escalade ou excursions en montagne - la nature devient votre salle d'entraînement. Nos guides de randonnée et de ski vous accompagnent sur les plus beaux itinéraires et font de l'activité physique une expérience inoubliable.

- FITNESS ALPIN & YOGA

Pour votre entraînement quotidien, des tapis de yoga, du matériel et des appareils de fitness modernes sont à votre disposition. L'offre est complétée par le programme d'activités de l'Alpenhof pour plus de force, de souplesse et d'équilibre intérieur.

www.alpenhof.at/fr

Alpenhof
NATUR - GENUSS - SPA

Gabi & Klaus Dengg | Hintertux 750, 6293 Tux, Austria
Tel. +43 5287 8550 | info@alpenhof.at | www.alpenhof.at

Mentions légales: Responsable du contenu: Hôtel Alpenhof KG - Klaus Dengg
Concept: www.oberhuber-consulting.at © 2026; Photos: Hotel Alpenhof, Michael Huber, Daniel Zangerl, Rupert Muehlbacher.
Sous réserve de modifications, de fautes d'impression et d'erreurs typographiques malgré un contrôle minutieux.