

SPA & RETRREAT

im Agr^{ad}

A°



DIE RICHTIGE AUSZEIT

Wie schön ist es, am richtigen Ort zu sein – und sich dann auch bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. Eine Spa-Behandlung bei uns ist mehr als nur Entspannung: sie ist ein Moment des *Innehaltens*, des *Krafttankens* und des *bewussten Loslassens*.

Gönnen Sie sich diese Auszeit – für neue Energie, innere Balance und ein rundum gutes Gefühl.



Für Verwöihnmente
sorgt unsere Expertin
Renata Reimann

GANZHEITLICHE MASSAGE KONZEPTE



ZUR RUHE KOMMEN

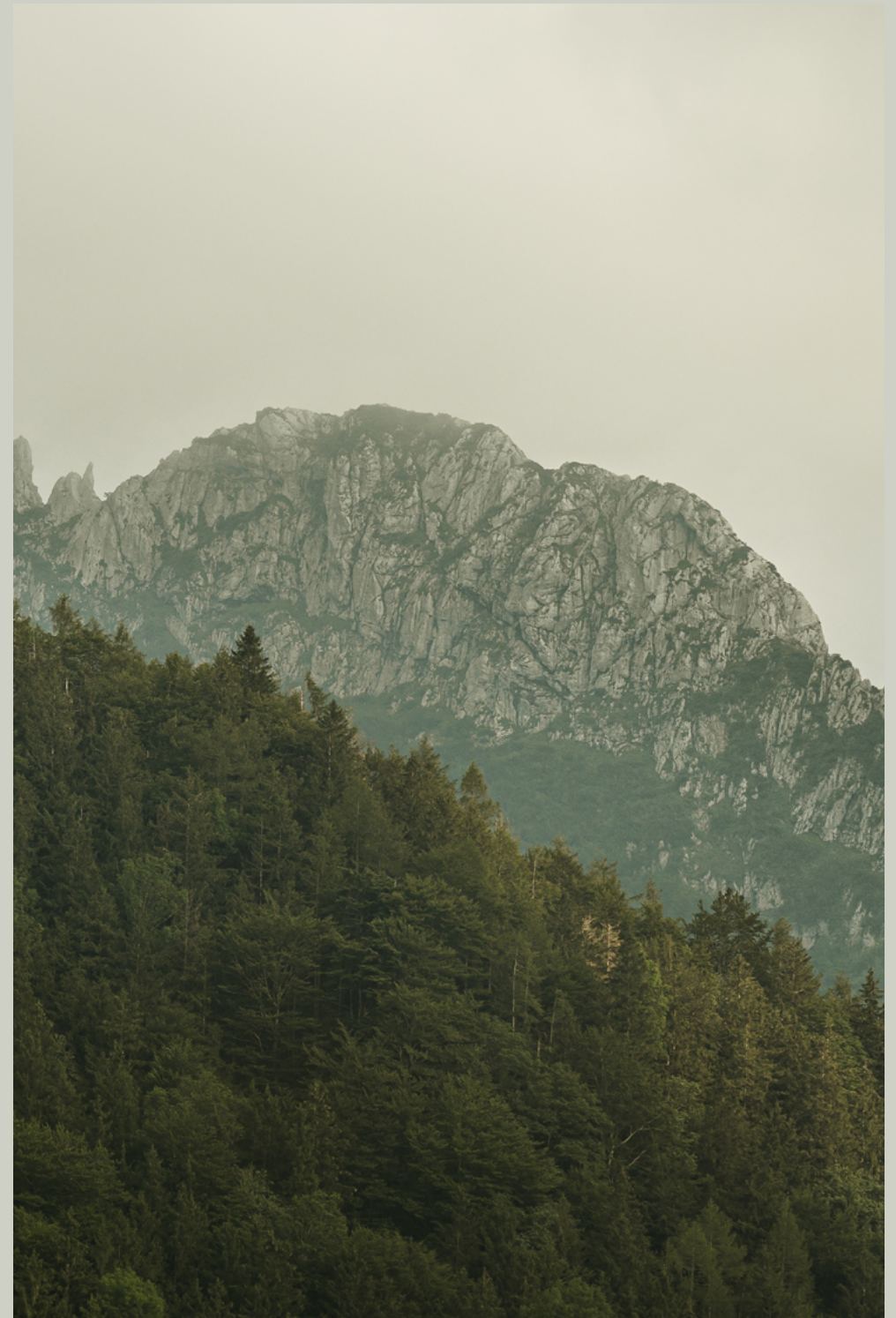
Eine außergewöhnliche „**Zur Ruhe kommen...**“ Reise ———
inspiriert von der feinen Kunst japanischer Massagetechniken.

Diese speziell entwickelte Anti-Stress-Massage zielt auf die tiefen Gewebeschichten, wo sich emotionale Anspannung und Alltagsstress manifestieren. Ein sinnliches Wechselspiel aus warmen Lavasteinen und kühlendem, frischem Aloe-Vera-Blatt intensiviert die Wirkung. Die Wärme löst Blockaden, während die kühlende (im Winter leicht erwärmt) Aloe Vera beruhigt und die Haut mit wertvollen Nährstoffen versorgt.

INTENSITÄT

Sanft bis mittel

80 Min. | 150 €





IM EINKLANG SEIN

100 Minutiges ganzheitliches Behandlungserlebnis, das eine tiefenentspannende **Ganzkörpermassage** und **klassische Gesichtsbehandlung** in einen fließenden, harmonischen Rhythmus bringt und zu einer einzigartigen, nahtlosen Komposition verbindet.

Eine hochwertige Premium Hydrogel Maske mit Hyaluron, Konjakwurzel, Indischer Senna und beruhigendem Panthenol intensiviert das Behandlungserlebnis, spendet tiefenwirksame Feuchtigkeit und verleiht der Haut neue Spannkraft und Frische.

Die Behandlung eignet sich zudem hervorragend für Männer, die sich eine wirkungsvolle, entspannende und unkomplizierte Pflege wünschen.

INTENSITÄT

Sanft bis mittel

100 Min. | 190 €





KRAFTVOLL GEERDET

Eine wohltuende Kombination aus tiefenentspannender ***Ganzkörpermassage*** und ***aktivierender Fußreflexzonenstimulation***, die neue Energie sanft ins Fließen bringt. Die Reflexzonen werden während der Massage gezielt einbezogen, um den Körper zu harmonisieren, die Durchblutung zu fördern und ein Gefühl tiefer Erdung entstehen zu lassen.

INTENSITÄT

Mittel, stimulierend

80 Min. | 140 €

Auf Wunsch gerne mit wohltuendem Aromaöl | 5 €

A°



WELLBEEING MASSAGEN



WELLBEEING MASSAGEN

Entspannung und Regeneration. Eine Auszeit und eine ganzheitliche Erfahrung für Körper, Geist und Seele. Sanfte Bewegungen, individuell abgestimmte Techniken und hochwertige Öle fördern Ihr inneres Gleichgewicht, lösen Verspannungen und schenken neue Energie.

INTENSITÄT

Sanft bis mittel

Teilkörper 40 Min. | 85 €

Ganzkörpermassage 60 Min. | 100 €

Ganzkörpermassage 80 Min. | 130 €

Auf Wunsch gerne mit wohltuendem Aromaöl | 5€

ANTI-STRESS MASSAGEN



ANTI-STRESS MASSAGEN

Kombiniert ausgewählte Massagetechniken
mit der japanischen Massagekunst
für Entspannung und Stressbewältigung.
Ideal für Menschen mit hohem Alltagsstress.

INTENSITÄT

Sanft bis mittel, fließend

HIKARI *Innere Klarheit*

Rücken | Nacken | Kopf | Gesicht | Kiefer

40 Min. | 85 €

60 Min. | 100 €



HOT STONE GANZKÖRPERMASSAGE

Die sanfte Wärme der Basaltsteine und harmonische, fließende Bewegungen über den gesamten Körper schenken ein Gefühl tiefer Geborgenheit. Die wohltuende Wärme dringt bis in die Muskulatur vor, löst Verspannungen und bringt den Energiefluss wieder in Balance. Ideal für alle, die Wärme lieben und eine besonders beruhigende, regenerierende Auszeit genießen möchten.

INTENSITÄT

sanft

60 Min. | 120 €

Auf Wunsch gerne mit wohltuendem Aromaöl | 5€



ALPINE ZIRBENHOLZ MASSAGE

„Entspannung mit der Kraft der Berge“ Eine tief harmonisierende Massage mit warmen Zirbenholz Stäben und kostbarem Zirbenöl. Die Stäbe lösen Verspannungen, fördern die Durchblutung und schenken ein Gefühl von Leichtigkeit. Der beruhigende Duft der Zirbe lässt den Geist zur Ruhe kommen und verbindet Körper und Natur auf besondere Weise.

INTENSITÄT

sanft bis mittel

60 Min. | 150 €

SPORTLER MASSAGEN



SPORTLER MASSAGEN

Entspannung und gezielte Regeneration für aktive Menschen. Ob Sie mit dem Rad die Berge erklimmen, auf dem Golfplatz an Ihrem Schwung feilen, stundenlang durch die Natur wandern oder im Winter die Pisten bezwingen – jede Sportart stellt ganz eigene Anforderungen an Ihren Körper. Deshalb passen wir jede Massage individuell an Ihre sportlichen Belastungen an.

INTENSITÄT

Mittel bis intensiv

FÜR GOLFER

Fokus auf Schultern, Rücken, Unterarme und Handgelenke – zur Lockerung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und Vorbeugung von Überlastungsschmerzen.

FÜR RADFAHRER

Intensive Arbeit an Nacken, Rücken, Gesäß und Beinen – zur Lösung von Verspannungen durch die Sitzhaltung und zur Förderung der Durchblutung in stark beanspruchten Muskelgruppen.

FÜR BERGSTEIGER

Entlastung für Füße, Waden und Rücken – ideal zur Regeneration nach langen Touren und zur Vorbeugung von Muskelverhärtungen.

FÜR SKIFAHNER

Tiefenwirksame Massage für Oberschenkel, Knie, Rücken und Schultern – zur Unterstützung der Erholung nach intensiven Abfahrten und zur Verbesserung der Beweglichkeit. Jede Behandlung wird individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt – für mehr Leistungsfähigkeit, schnellere Regeneration und ein rundum gutes Körpergefühl.

60 Min. | 130 €



ALLES FÜR DIE WEGBEGLEITER

Impulse für Körper und Wohlbefinden. Diese ganzheitliche Methode nutzt gezielte Druckpunkte an den Füßen, die mit Organen und Körpersystemen verbunden sind. Durch sanfte Stimulation wird der Energiefluss angeregt und die Selbstregulation des Körpers unterstützt. Für eine intensivere Wirkung arbeiten wir bei Bedarf mit speziellen Stäbchen – ideal zur gezielten Aktivierung bestimmter Zonen.

Im Gegensatz zur klassischen Fußmassage, die vor allem entspannend wirkt, zielt die Reflexzonenbehandlung auf tiefere Prozesse im gesamten Organismus ab.

INTENSITÄT

Mittel bis intensiv

60 Min. | 100 €



GESICHTSBEHANDLUNGEN

Zertifizierte Naturkosmetik

Ultraverträglich. Kosmetisch wirksam.



PRODUKTE AN DER REZEPTION ERHÄLTICH.



Dr. Hauck

KLASSISCHE GESICHTS- BEHANDLUNG FÜR SIE ODER IHN

Nicht invasiv, natürlich, effektiv, ausdrucksstark.

Wir arbeiten ohne aggressive Techniken oder invasive Eingriffe.

Stattdessen setzen wir auf die Kraft der Natur, achtsame Berührung und fundiertes Wissen über Hautgesundheit, um Ihre Haut in Balance zu bringen und ihre natürliche Ausstrahlung zu fördern. Jede Behandlung beginnt mit einer individuellen Hautanalyse und einem kurzen Gespräch, um Ihre aktuellen Bedürfnisse zu verstehen – körperlich, seelisch und energetisch. Ob gestresste, empfindliche oder reife Haut: Wir wählen gezielt pflanzliche Wirkstoffe, manuelle Techniken und entspannende Elemente, die Ihre Haut nähren, beruhigen und vitalisieren.

INTENSITÄT

Sanft bis anregend, vitalisierend

60 Min. | 100 €

A°



KLASSISCHE GESICHTSBEHANDLUNG MIT *PREMIUM HYDROGEL MASKE*

Nicht invasiv, natürlich, effektiv, ausdrucksstark.

Eine hochwertige Premium Hydrogel Maske mit Hyaluron, Konjakwurzel, Indischer Senna und beruhigendem Panthenol intensiviert das Behandlungserlebnis, spendet tiefenwirksame Feuchtigkeit und verleiht der Haut neue Spannkraft und Frische.

INTENSITÄT

Sanft bis anregend, vitalisierend

70 Min. | 120 €



PREMIUM MÄNNER GESICHTSBEHANDLUNG

Nicht invasiv, natürlich, effektiv, ausdrucksstark.

Eine speziell für Männer entwickelte Gesichtsbehandlung mit gründlicher Tiefenreinigung und sanftem Enzympeeling für ein klareres, glatteres Hautbild. Die besonders für Barthaare schonende Gua Sha Massage unterstützt den Lymphfluss, fördert die Durchblutung und verleiht dem Teint neue Frische.

Eine intensiv feuchtigkeitsspendende Hydrogel Maske beruhigt und revitalisiert die Haut. Den Abschluss bildet eine wohltuende Kopf , Nacken und Schultermassage für tiefe Entspannung und neue Energie.

INTENSITÄT

Sanft bis anregend, vitalisierend

80 Min. | 160 €



JAPANISCHE LIFTING-MASSAGEKUNST „SAKURA ZEIT“

Die Kirschblütenzeit, steht für das Erneuern und Aufwachen.

Ein effektvolles Ritual basierend auf 5 Säulen:

*Tiefenmuskulatur-Massage, Entspannung,
Lymphdrainage, Lifting, Akupressur.*

Die fortschrittlichsten, nicht invasiven, japanischen Massage-techniken mit sichtbaren Lifting-Effekten bereits nach der ersten Behandlung. Komplexität und Intensität wirken bis in die tiefsten Muskelschichten. Die schnellen und präzisen Bewegungen wecken regenerative Prozesse der Gesichtshaut und des Gewebes. Begleitend mit hochqualitativer Naturkosmetik.

60 Min | 120 €

MYOFASCIAL LIFTING MASSAGE

INENSITÄT

Sanft bis anregend

Eine innovative Gesichtsbehandlung, die tiefenwirksame myofasziale Techniken mit gezielter Lymphstimulation kombiniert, um Spannungen in der Gesichtsmuskulatur zu lösen, die Durchblutung zu fördern und die Haut sichtbar zu straffen – ganz ohne invasive Eingriffe.

Durch die manuelle Arbeit an den Faszien – dem bindegewebigen Netzwerk unter der Haut – wird die natürliche Elastizität des Gewebes reaktiviert. Mimikbedingte Verspannungen, die oft zu Falten führen, werden sanft gelöst. Das Ergebnis: ein frischer, gelifteter Ausdruck, definierte Konturen und ein strahlender Teint. Ideal bei stressbedingter Mimikverspannung, Kieferbeschwerden oder zur Prävention vorzeitiger Hautalterung.

60 Min | 120 Euro

GUA SHA

INTENSITÄT

Sanft

Gua Sha Ritual – wirkungsvolle Technik zur Hautstraffung, Entspannung und natürlichen Regeneration. Sanfte Ausstreichungen mit dem Gua Sha Stein aktivieren den Lymphfluss, lösen Stauungen und lassen Schwellungen sichtbar abklingen. Für ein klares, befreites Hautgefühl und einen natürlichen Glow.

60 Min. | 100 €



Ihre Gesundheit und das
absolute Wohlbefinden
liegt uns am Herzen.

**Kontraindikationen für die Japanische Lifting Massage,
Myofascial Lifting Massage, Gua Sha.**

Auch wenn die Massagen an sanften und tiefenwirksamen Methoden basieren, gibt es bestimmte Situationen, in denen sie nicht oder nur eingeschränkt empfohlen werden.

Bitte informieren Sie sich vor der Behandlung oder sprechen uns direkt an, wenn Sie unsicher sind.

Kontraindikationen können u. a. sein:

- Abszesse, Wurzelentzündungen
- Frische zahnärztliche Eingriffe oder Operationen im Gesichtsbereich
- Akute Hauterkrankungen oder Infektionen im Gesicht (z. B. Herpes, Ekzeme, offene Wunden)
- Starke Couperose oder Rosazea im akuten Schub
- Fieberhafte Infekte oder grippale Symptome
- Frische Botox- oder Fillerbehandlungen (bitte mindestens 2 Wochen Abstand einhalten)
- Blutgerinnungsstörungen oder Einnahme starker blutverdünnender Medikamente
- Unklare Schwellungen oder Schmerzen im Gesichtsbereich (ärztliche Abklärung empfohlen)

Wichtig: Bei chronischen Erkrankungen, Schwangerschaft oder medizinischen Besonderheiten bitten wir um vorherige Rücksprache. Die Sicherheit und Ihr Wohlbefinden stehen für uns an erster Stelle.

WISSENSWERTES

IHRE WOHLFÜHLZEIT BEI UNS

Selbstverständlich können Sie Ihren Behandlungs-termin ganz bequem direkt an unserer Rezeption im Zeitraum von **8:00 bis 20:00 Uhr** vereinbaren.

Bitte beachten Sie dabei eine Vorlaufzeit von 24 Stunden.

Wenn Sie sich bereits zu Hause auf Ihre persönliche Verwöhnzeit freuen möchten, empfehlen wir, Behandlungen idealerweise **etwa 7 Tage vor Anreise** zu buchen – so sichern Sie sich Ihre Wunschtermine.

Reservierungen nehmen wir gerne auch telefonisch unter **08052 95 759 100** oder per E-Mail an **info@agrad-chalets.de** entgegen.

BEHANDLUNG

Vor Beginn der Behandlung bitten wir Sie zudem, **einen kurzen Anamnesebogen auszufüllen**, damit unsere Therapeut:innen individuell auf Ihre Bedürfnisse und eventuelle gesundheitliche Besonderheiten eingehen können.

Wir empfehlen Ihnen, vor jeder Anwendung eine warme Dusche zu nehmen – sie entspannt den Körper, bereitet die Haut optimal auf unsere hochwertigen Massageöle vor und unterstützt das gesamte Wohlfühl.

SCHWANGERSCHAFT

Bei einer Schwangerschaft ist eine Massage bis zum 3. Monat nicht möglich. Ab dem 4. Monat bis zum 8. Monat ist eine Massage möglich.

STORNIERUNG & VERSPÄTUNG

Sollten Sie Ihre gebuchte Auszeit nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie, uns mindestens 24 Stunden vor dem Termin zu informieren. Bei kurzfristigeren Absagen erlauben wir uns, den vollen Behandlungspreis in Rechnung zu stellen.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir bei einer Verspätung Ihrerseits die Behandlungszeit entsprechend verkürzen müssen – aus Rücksicht auf nachfolgende Gäste und den geplanten Ablauf.

PERSÖNLICHES BERATUNGSGESPRÄCH

Um Ihre Wellnessanwendung bestmöglich auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen, bitten wir Sie, uns bereits bei der Terminvereinbarung über etwaige gesundheitliche Beschwerden, Unverträglichkeiten oder eine bestehende Schwangerschaft zu informieren.

Gerne beraten wir Sie persönlich, um gemeinsam mit Ihnen ein individuelles und stimmiges Behandlungskonzept zu gestalten.