

A stylized graphic of a branch with several yellow leaves, positioned diagonally across the upper half of the page. The leaves are simple, elongated shapes with pointed tips, and the branch is a thin, light yellow line.

SPA

GANISCHGERHOF

MOUNTAIN RESORT & SPA

„Erst wenn der Körper entspannt ist,  
kann die Seele nachfolgen“

**Die Augen schließen, den Geist von allen Gedanken frei setzen, sich total frei fühlen und eintauchen in eine Welt der Ruhe und der Kraft.**

Im Ganischgerhof SPA nicht nur abschalten und Entspannung erfahren, sondern auf seinen Geist, seinen Körper und seine Seele hören, um die Harmonie mit sich selbst wiederzufinden und eine Einheit mit dem Körper zu bilden.

Lassen Sie Hektik und Alltagsstress hinter sich, entdecken Sie die Ganischgerhof Wellnessoase und finden Sie ganz nach unserem Motto „As you like it“ innere Ruhe und Zufriedenheit. Silvia und Renate öffnen Ihnen die Tür zu einer Welt der totalen Entspannung und verwöhnen Sie täglich ganz nach Ihren Wünschen mit bewährten Beauty-, SPA- und Wellnessanwendungen und natürlichen Produkten aus aller Welt.

Tanken Sie Energie, indem Sie die Kraft des Wassers und der Natur nutzen und sich beim Anblick der ruhespendenden Umgebung entspannen, denn erst, wenn der Körper entspannt ist, kann die Seele nachfolgen.

**Der Ganischgerhof SPA  
Individuell und einzigartig  
wie Sie selbst!**





# Kleine Empfehlungen für Ihre Wellnessreise

## Vorbereitung auf die Behandlung

Wir empfehlen Ihnen sich 30 Minuten vor Ihrer Behandlung im Bademantel und ohne Armbänder, Halsketten oder sonstigen Schmuck in unsere Relaxoase zu begeben. Beginnen Sie sich in unserem Ruheturm zu entspannen und freuen Sie sich auf unvergessliche Momente.

Zu Ihrer eigenen Entspannung und aus Respekt den anderen Gästen gegenüber bitten wir Sie, sich leise zu unterhalten und Ihr Mobiltelefon in unserem SPA auf lautlos zu stellen.

## Beratung zu Ihrem SPA-Programm

Gerne geben Ihnen Silvia und Renate in unserer SPA Rezeption Informationen über Massagen und Beautybehandlungen und beraten sie persönlich zu Ihrem „As you like it“ Wohlfühlprogramm.

Bitte informieren Sie uns über Allergien, Herzkreislauf- oder Blutdruckprobleme, Trauma oder andere Probleme, damit wir spezifische Behandlungen für Sie vorbereiten können.

## Stornos von Behandlungsterminen

Wir haben uns für Ihren gebuchten Termin gewissenhaft vorbereitet. Falls Sie vereinbarte Behandlungstermine nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie diese mit mindestens 12 Stunden im Voraus zu kündigen.

Wir bitten um Verständnis, dass die Behandlung ansonsten mit 50% in Rechnung gestellt wird.

# Ganischgerhof Signature



## Alpine Entspannung

94,00 €

- Frisch gepresster Apfelsaft  
an der SPA & Garden Bar **20 min. vor  
der Behandlung**
  - Bergsalzpeeling **20 min.**
  - Massage mit ätherischen Ölen nach Wahl **50 min.**
  - kleiner Gruß aus der Küche an der SPA & Garden  
Bar mit frischem Ganischgerhof Quellwasser
- 

## Süße Entspannung

76,00 €

- Milchshake nach Ihrem Wunsch  
an der SPA & Garden Bar **20 min. vor  
der Behandlung**
  - Schokoladepeling mit Packung **40 min.**
  - Wohlfühlbad Kleopatra **25 min.**
  - Überraschungsdessert an der SPA & Garden Bar
- 

## Pure Entspannung

93,00 €

- Frisch gepresster Saft nach Wahl  
an der SPA & Garden Bar **20 min. vor  
der Behandlung**
  - Massage mit ätherischen Ölen nach Wahl **50 min.**
  - Wohlfühlbad mit Lavendel **25 min.**
- 

## Winterzauber

135,00 €

- Hydraenergy Gesichtsbehandlung  
mit einschließend einer Fußmassage,  
um die Durchblutung zu fördern. **60 min.**
- Beinmassage mit Gel (hilft gegen Krämpfe und Muskelkater) **25 min.**
- Wintertee mit süßer Überraschung

## Ganischgerhof Signature Wellnesstag

Tauchen Sie für einen Tag ein in eine Welt, in der Sie Ihren Sinnen folgen, sich entspannen und Körper und Geist finden.

Während dieser ganztägigen Behandlung werden wir Sie verwöhnen, uns um Sie, Ihren Körper und Ihre Seele kümmern, um Ihnen eine einzigartige Erfahrung zu schenken, welche Ihnen Kraft, Freude und innere Ruhe geben wird.

### **Folgende Behandlungen erwarten Sie an Ihrem Ganischgerhof Signature Wellnesstag:**

- Silvia oder Renate zeigen Ihnen unsere SPA Landschaft und erklären die Behandlung
- Dampfbad, Bergsalzpeeling und abschließendes Dampfbad
- erfrischendes Getränk und kurze Entspannungspause im Relaxturm
- Ganzkörpermassage Ayurveda „Abhyanga“
- Wohlfühlbad nach Wahl
- Wellnessmittagessen in der SPA & Garden Bar & Zeit zum Entspannen
- Hydraenergy Gesichtsbehandlung oder Anti Age Gesichtsbehandlung
- Pediküre mit Massage oder Nagellack

**Dieses Paket dauert 7 Stunden 30 Minuten**

**321,00 €**

(1 Stunde, 30 Minuten Mittagspause inklusive).

Dieses Paket ist von Montag bis Sonntag (Hochsaison ausgeschlossen) für maximal zwei Personen pro Tag verfügbar.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Rezeption.



# Massagen



## Klassische Massage

Die klassische Ganzkörpermassage konzentriert sich hauptsächlich auf verschiedenen Behandlungsmethoden welche die Blutzirkulation fördern, die Muskulatur entlasten, die Flexibilität der Haut verbessern, die Giftstoffe und die Flüssigkeiten im Inneren des Körpers entfernen und die Zellulitis behandeln.

**50 min. > 56,00 €**

**20 min. > 32,00 €**

---

## Sportmassage

Die Sportmassage ist eine Ganzkörpermassage, welche vom Duft der Latschenkiefer aus dem Sarntal begleitet wird. Spüren Sie die Kraft der speziellen Creme auf dem ganzen Körper: die Sportcreme erwärmt den behandelten Körperbereich und lockert die Verspannungen. Die Antizellulitis Creme aktiviert die Blutzirkulation und regt den Hautstoffwechsel an. Das ätherische Öl der Sarner Latsche wirkt reinigend und belebend, stimuliert die selbst regulierende Funktion des Körpers und vermittelt das natürliche Gleichgewicht. Abschließend folgt eine Massage mit Körpermilch und Körperöl mit feuchtigkeitsspendendem und anregendem Effekt.

**50 min. > 59,00 €**

**20 min. > 33,00 €**

---

## Rückenbehandlung

Diese warme Rückenbehandlung konzentriert sich durch den positiven Effekt des Moor auf Muskel- und Gelenkschmerzen und auf Muskelverspannungen. Geeignet für jene, die an Rückenschmerzen leiden.

**50 min. > 64,00 €**

## Entspannungsmassage

Diese Massage ist genau für jene das Richtige, welche Relax pur suchen, um die Harmonie mit dem eigenen Körper wiederzufinden. Lassen Sie sich mit warmem Öl, aromatisiert mit ätherischen Ölen nach Ihrem Wunsch, verwöhnen. Entspannen Sie sich bei dieser wohltuenden Massage mit Körper und Geist.

**50 min. > 59,00 €**

**20 min. > 33,00 €**

---

## Lymphdrainage

Die manuelle Lymphdrainage ist eine Therapieform der physikalischen Anwendungen; ihre Wirkungsweise ist breit gefächert. Sie dient vor allem als Ödem- und Entstauungstherapie geschwollener Körperregionen.

Durch verschiedene Massage- und Grifftechniken wird das Lymphsystem aktiviert, indem vor allem die Pumpleistung der Lymphgefäße, genauer der Lymphangione, verbessert wird. Auch die aktive Verschiebung von Flüssigkeit in der Haut/Unterhaut ist möglich. Die manuelle Lymphdrainage bewirkt dabei keine Mehrdurchblutung wie in der klassischen Massage.

**Ganzkörper Lymphdrainage**      **60 min. > 75,00 €**

**Lymphdrainage für die Beine**      **40 min. > 62,00 €**

## Hot Stone Massage

Die basaltischen Steine haben die Fähigkeit die Chakra ins Gleichgewicht zu bringen oder auf negative Energien zu wirken. Diese Art der Ganzkörpermassage ist sehr intensiv, da sowohl der manuelle Druck der Steine als auch die Wärme und die Energie sofort wirksam werden. Die von den Steinen transportierte Hitze dringt tief in die Haut ein, regt den Lymphfluss an, löst Verspannungen und stimuliert die Selbstheilungskräfte.

**75 min. > 85,00 €**

**20 min. > 35,00 €**



## Fußreflexmassage

Bei der Fußreflexzonenmassage werden die Zonen auf und an den Füßen behandelt. Kaum ein anderer Körperteil wird so vernachlässigt wie der Fuß, obwohl er die Reflexzonen im Körper und Muskelgruppen auf der Hautoberfläche und im Haut-Unterhautbereich „spiegeln“ soll.

Bei dieser Massage handelt es sich um eine Druckbehandlung, bei der Druck auf ganz gezielte Bereiche des Fußes ausgeübt wird. Gelegentlich wird sie abgewandelt und an der Hand angewendet. Durch den Druck werden Akupressurpunkte bedient, darüber hinaus stimuliert sie die Nervenwege und die Muskelentspannung.

### Große Fußreflexmassage

**50 min. > 60,00 €**

### Kleine Fußreflexmassage

**25 min. > 35,00 €**



## Ayurvedische Massage

Die Ayurveda Massage beruht auf der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda, welche rund 5.000 Jahre alt ist. Der Begriff Ayurveda kommt aus dem Sanskrit und setzt sich zusammen aus „Ayur“ und „Veda“, übersetzt bedeutet das „langes Leben“ und „ewiges Wissen“. Unter einem ganzheitlichen Anspruch verbindet Ayurveda gesundes Leben und sanftes Heilen.

Im Ayurveda nimmt die Ayurveda Massage einen großen Stellenwert ein. Alles ist auf das Ziel abgestimmt, die geistige und physische Gesundheit positiv zu beeinflussen und den Organismus ins Gleichgewicht zu bringen. Am Ende dieser ganzheitlichen Massage finden Sie sich im Einklang mit Körper, Geist und Seele.

<b>„Abhyanga“ Ganzkörpermassage</b>	<b>80 min. &gt; 95,00 €</b>
<b>„Upanahasveda“ Rückenmassage</b>	<b>20 min. &gt; 40,00 €</b>
<b>„Shiromardana“ Kopfmassage</b>	<b>20 min. &gt; 40,00 €</b>
<b>„Mukabhyanga“ Gesichtsmassage</b>	<b>20 min. &gt; 40,00 €</b>



# Körper- anwendungen



## Körperpeeling

Beim Peeling wird die oberste Hornschicht der Haut entfernt und Giftstoffe werden eliminiert. Dieser Peeling entfernt abgestorbene Hautzellen und macht die Haut weich und hydratisiert, fördert die Durchblutung, stimuliert das lymphatische System und aktiviert die Zellregeneration.

<b>Bergsalzpeeling</b>	<b>20 min. &gt; 30,00 €</b>
<b>Latschenkieferpeeling</b>	<b>20 min. &gt; 30,00 €</b>
<b>Schokoladepeling</b>	<b>20 min. &gt; 35,00 €</b>

---

## Beauty

### Maniküre

- mit Massage	<b>40 min. &gt; 35,00 €</b>
- mit Nagellack	<b>50 min. &gt; 40,00 €</b>

### Pediküre

- mit Massage	<b>50 min. &gt; 45,00 €</b>
- mit Nagellack	<b>55 min. &gt; 50,00 €</b>

---

## Depilation

Bein bis Knie	<b>30 min. &gt; 20,00 €</b>
Ganzes Bein	<b>50 min. &gt; 36,00 €</b>
Bikinizone	<b>20 min. &gt; 18,00 €</b>
Achselhöhle	<b>20 min. &gt; 14,00 €</b>
Oberlippe	<b>10 min. &gt; 10,00 €</b>
Ganzkörper Depilation (Beine, Bikinizone, Achseln)	<b>70 min. &gt; 58,00 €</b>

# Gesichts- behandlungen



Der Hochjochferner im Schnalstal (Südtirol) hat den Hüttenwirt der Schutzhütte Schöne Aussicht schon seit seiner Kindheit fasziniert. Er be-

obachtete jedes Jahr, wenn sich Schnee und Eis in den warmen Jahreszeiten zurückzogen und das Gletschereis in der Sonne glänzte, wie kleine graue Hügelchen zurückblieben, dessen Sand sehr fein gekörnt war. Die wenigen Pflanzen am Gletscherrand blühten besonders farbtintensiv. Paul Grüner erkannte das Geschenk der Natur und erahnte die gesamte Kraft und Geschichte: er sammelte feinen Gletschersand und Gestein und ging an die Arbeit. Nach mehrjähriger intensiver Forschung, in Zusammenarbeit mit namhaften Universitäten und Forschungsinstituten, gelingt ihm die Entwicklung einer einzigartigen Kosmetik-Pflegelinie mit außergewöhnlicher feuchtigkeitspendender und straffender Wirkung.



## Kleine Gesichtsbehandlung

In nur wenigen Minuten können Sie den Unterschied dieser Kosmetiklinie spüren, da deren Mineralien eine weiche geschmeidige Haut bis in die Tiefe hinterlassen.

**25 min. > 63,00 €**

---

## Hydraenergy Gesichtsbehandlung

Diese Behandlung ist für jeden Hauttyp geeignet, sorgt für eine feuchte und elastische Haut, dank der energiespendenden Mineralien des Produkts MICA GLACIAL und der feuchtigkeitsspendenden Elemente des ACQUA GLACIAL aus dem Schnalstal. Vitamine, Öle und Essenzen der Arnikablume geben müder Haut Energie.

**50 min. > 99,00 €**

---

## Anti Age Gesichtsbehandlung

Geeignet für entmineralisierte Haut. Zutaten wie das antioxidierende Edelweiß, mineralische Derivate, Vitamine kombiniert mit der Essenz MICA GLACIAL und des puren ACQUA GLACIAL bekämpfen die Müdigkeit, regen die Zell- und Fasernreproduktion an, vermindern Falten und dränieren die Beutel unter den Augen.

**50 min. > 105,00 €**

---

## Augenbrauen regulieren

**10 min. > 10,00 €**

# Wohlfühlbäder

Steigen Sie in ein das warme Wasser und lassen Sie sich verwöhnen. Lassen Sie Stress und Arbeit hinter sich, denn ein warmes Bad beseitigt sofort all unsere Spannungen. Entspannen Sie sich in Bädern mit Zutaten nach Ihrem Wunsch wie Honig, wertvollen Ölen aus erster Pressung, ätherischen Ölen und Meersalz mit Magnesium.

**25 min. > 35,00 €**



## Wohlfühlbad Kleopatra

Kleopatra, die legendäre Königin des alten Ägypten, verließ sich auf ihre Schönheitsbäder in Ziegenmilch und Honig. Heute wird diese Behandlung in der Badewanne mit Milch, Honig und ätherischen Ölen gemacht. Dieses Bad ist ideal für diejenigen, die eine dehydrierte Haut haben. Darüber hinaus führen die Dämpfe der ätherischen Öle zur totalen Entspannung.

---

## Energie - Wohlfühlbad

Die Kombination des Energie – Wohlfühlbades aus Latschenkiefer, Lavendel und Eukalyptus sind perfekt für Sportler sowie bei Muskelschmerzen und viel Stress. Die Latschenkiefer aus dem Sarntal hat reinigende und vitalisierende Eigenschaften, pflegt und ist erfrischend, ideal für Probleme wie Muskelkontraktionen und für Infektionen der Atemwege oder Erkältungen. Lavendel hat eine ausgezeichnete Wirkung gegen Stress. Der Eukalyptus hingegen ist anregend und belebend und stimuliert das Immunsystem hervorragend. Das Bad ist optimal für psychische Ermüdung und Verwirrung.

---

## Heu - Wohlfühlbad

Die Tradition des alpinen Heubades ist so alt wie das Heu selbst. Auf Almen wächst das Heu mit seinen 80 verschiedenen Bergkräutern. Tauchen Sie ein in ein Meer von Gräsern, Blumen und Heilpflanzen, die nicht nur bei der Heilung von Rheuma und Gelenkschmerzen helfen, sondern auch die Schönheit der Haut regenerieren. Eine erstaunlich reine und helle Haut ist das Ergebnis.

## Entspannendes Rosen - Wohlfühlbad

Die Rose wird als „ Königin der Blumen“ bezeichnet. Sie bringt die Darmflora wieder in ihr Gleichgewicht, sie ist ein natürlicher Entzündungshemmer und funktioniert gut in der Freilegung der Atemwege. Ihr Duft steigert die Macht der Verführung, das Öl hält die Haut jung und elastisch, macht sie strahlend. Darüber hinaus mit dem Zusatz von Melisse und Lavendel, ist dieses Bad sehr entspannend für Körper, Geist und Seele.

---

## Regenerations - Wohlfühlbad

Ein erfrischendes Bad ist die einzige Lösung, um in die Welt der Sinne einzutauchen. Lassen Sie sich von den Düften verzaubern und schwelgen Sie in endloser Entspannung. Die Kombination von Ölen wie Eukalyptus, Wacholder und Menthol sind ideal nach einer sportlichen Aktivität, und für Personen mit Atemwegserkrankungen. Das Bad aktiviert müde Muskeln, lockert Verspannungen und gibt dem Körper und dem Geist Kraft.

# SPA Pakete



„Eintauchen und Wohlfühlen“ **60,00 €**

Bergsalzpeeling **20 min.**

klassische Teilmassage **20 min.**

---

„Harmonie pur“ **65,00 €**

- Entspannungsmassage **20 min.**

- Kleopatra Wohlfühlbad **25 min.**

**„Revitalisierend für die Beine“ 65,00 €**

- Beinmassage mit erfrischendem Gel **25 min**
  - Energie - Wohlfühlbad **25 min.**
- 

**„Momente der Ruhe“ 183,00 €**

- Entspannungsmassage **50 min.**
  - Hydraenergy Gesichtsbehandlung **75 min.**
  - Entspannendes Rosen - Wohlfühlbad **25 min.**
- 

**„Entspannung für den Rücken“ 98,00 €**

- Sportmassage für den Rücken **20 min.**
- Hot Stone Massage **20 min.**
- Wohlfühlbad mit Heupackung **25 min.**

## „Oriental SPA“

123,00 €

- Ganzkörper Ayurveda Massage **80 min.**
  - Wohlfühlbad mit Melissenessenz **25 min.**
- 

## „Energie aus der Natur“

113,00 €

- Hot- Stone Massage **75 min.**
  - Wohlfühlbad mit Wacholder- und Bergheuessenz **25 min.**
- 

## „Beauty Day“

171,00 €

- Bergsalzpeeling **20 min.**
- Kleine Gesichtsbildung **25 min.**
- Maniküre mit Handmassage **40 min.**
- Pediküre mit Nagellack **55 min.**

GANISCHGERHOF Mountain Resort & Spa  
I-39050 Deutschnofen (BZ) - Südtirol / DOLOMITEN  
Tel. +39 0471 61 65 04 - Fax +39 0471 61 64 44  
office@ganischgerhof.com - www.ganischgerhof.com