
Entspann Dich,
Du bist angekommen.



★★★★
Sonnenburg
GENUSS- & AKTIVHOTEL

Wohl. Fühl. Momente

Das Genuss- & Aktivhotel Sonnenburg verfolgt ein ganzheitliches Vitalitätskonzept. Speziell in den Spa-Anwendungen geht dieser Ansatz sehr in die Tiefe und ist klar in drei Vitalitäts-Impulse gegliedert.

AKTIV

Über die Aktiv-Behandlungen den eigenen Körper vitalisieren, Kraft tanken und Lockerung erfahren.

BALANCE

Über die Balance-Behandlungen den eigenen Körper wahrnehmen, ausgleichen und wirkungsvoll reinigen.

REGENERATION

Über die Relax-Behandlungen dem eigenen Körper Zeit schenken, sich auszuruhen, zu erholen und zu verwöhnen.

Unsere professionell ausgebildeten Spa-Therapeut/innen finden gemeinsam mit Dir den richtigen Impuls und bieten individuell auf Dich abgestimmte Spa-Treatments. Alle Anwendungen sind zur klaren Orientierung mit einem Farbcode versehen, damit Du sofort die Wirkung jeder einzelnen Behandlung erkennst.

Öffnungszeiten Relax-Spa:

Im Winter täglich von 14.00 – 20.00 Uhr

Im Sommer täglich von 15.00 – 20.00 Uhr

Behandlungen buchen

Wir empfehlen Dir, die Buchung noch vor der Anreise zu tätigen, damit wir Deine Wünsche hinsichtlich Behandlung, Zeit und Therapeut/in berücksichtigen können. Wenn Du eine Folgebehandlung buchen möchtest, stehen Dir unsere Mitarbeiter/innen an der Rezeption gerne zur Verfügung.

Deine Gesundheit ist uns wichtig!

Um die Spa-Anwendungen optimal für Dich abstimmen zu können, informiere uns bitte bereits bei der Terminvereinbarung über eventuelle gesundheitliche Beschwerden (Einschränkungen des Bewegungsapparates, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Allergien, eine kürzlich erfolgte Operation, Schwangerschaft etc.). Diese Informationen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Vor der Behandlung

Wir bitten Dich ca. 10 min. vor Anwendungsbeginn im Wohl.Fühl.Raum. zu sein. Aus Respekt gegenüber nachfolgenden Gästen bitten wir um Verständnis, dass sich die Behandlungszeit bei einer Verspätung Deinerseits entsprechend verkürzt.

Bekleidung

Bitte komm zu Deiner Behandlung im Bademantel. Um Deine Intimsphäre zu schützen, werden wir Dich während der Behandlung gut abdecken.

Stornierungen

Deine Terminabsage sollte bitte mindestens 1 Tag vor Behandlungstermin erfolgen, da wir Dir sonst den Behandlungspreis in Rechnung stellen müssen.

Bezahlung

Bitte begleiche Deine Behandlung direkt in bar beim Therapeut/in.

Gutscheine

Du bist auf der Suche nach einem außergewöhnlichen Geschenk für einen lieben Menschen? Wir stellen Dir gerne Gutscheine aus, gib uns einfach Bescheid. Weitere Gutscheine findest Du auch auf unserer Webseite unter genuss-aktivhotel.com/gutscheine

Massagen

● Vitalität wecken

Intensive Massage - löst Verspannungen und Blockaden

Wirkung: Lockert hartnäckige Muskelverhärtungen, reduziert Schmerzen, aktiviert die Selbstheilung. Besonders geeignet für Menschen mit der Problematik eines „Büro-Rückens“ (steifer Nacken), Verspannungen, Schmerzen in der Rücken-/Schultermuskulatur oder sonstigen Blockaden.

Behandlungszeit ca. 50 min. | Euro 75,00

● Kraft schöpfen

Ganzkörpermassage

Während der Ganzkörpermassage werden der Rücken, die Beine, der Bauch und die Arme klassisch behandelt. Dabei darfst Du ganz nach Deinem Empfinden einen Schwerpunkt wählen, um sich ganz gelöst oder aktiviert zu fühlen.

Behandlungszeit ca. 60 min. | Euro 85,00

● Lockerung spüren

Teilkörpermassage

Eine klassische Massage, die den ganzen Körper in Einklang bringt und Dich den Alltag vergessen lässt. Harmonisiert Muskulatur, Haut und Bindegewebe, regt die Durchblutung an, fördert dabei den Stoffwechsel und stärkt die Immunabwehr. Besonders geeignet für Fans der klassischen Massage, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten und ganzheitlich entspannen wollen.

Behandlungszeit ca. 50 min. | Euro 75,00

● Kopf frei

Kopf-Schulter-Nacken-Massage

Der Kopf-Schulter-Nacken-Bereich wird Schritt für Schritt massiert, was sich rundum wohltuend und ausgleichend auf die Muskulatur und Gedankenwelt auswirkt.

Behandlungszeit ca. 40 min. | Euro 60,00

● Almenrausch

Entspannungsmassage

Du bist gestresst, angespannt und sehnst Dich nach Ruhe? Dann ist dies die richtige Behandlung für Dich. Eine wundervolle Ganzkörpermassage die den Körper entschlackt, reinigt und Verspannungen löst - mit Alpenkräuterölen wird der Stoffwechsel aktiviert.

Behandlungszeit ca. 60 min. | Euro 85,00

● Wohlfühlmassage & Reiki

Auf Körper, Geist und Seele ausgerichtete Ganzkörpermassage

Durch Reiki werden Geist und Körper tiefenentspannt. Eine hervorragende Ergänzung zur medizinischen Behandlung, die hilft, sich emotional leichter zu fühlen, das Immunsystem zu stärken, Schmerzen zu lindern und das Nervensystem zu entspannen.

Behandlungszeit ca. 60 min. | Euro 75,00

● Holistische Kopfmassage & Reiki

Wieder in Einklang kommen

Beginnend mit Reiki geht es über in eine ganzheitliche Kopfmassage - einschließlich oberer Rücken, Nacken, Kopfhaut und Gesicht. Zu empfehlen für Menschen mit Spannungskopfschmerzen, steifem Oberkörper, Rücken- und Nackenprobleme.

Behandlungszeit ca. 60 min. | Euro 75,00

Auf Anfrage

Folgende Anwendungen haben wir neu im Programm und sind auf Anfrage möglich:

Ayurveda Ganzkörpermassage

Eine Anwendung für Ihr Wohlbefinden, da sie den ganzen Körper, Geist und Seele in Balance bringen kann. Tiefe körperliche und geistige Entspannung wird gefördert und die Muskulatur gelockert.

Massage nach Dorn Breuss

Erst wird versucht, den Körper von unten nach oben wieder in eine gute Position zu bringen. Die sanfte Breuss Massage streckt die Wirbelsäule und energetisiert den ganzen Körper.

Bewegungszeit

In der Brücke **1.085** mit unvergesslichem Panoramablick

Beweg dich glücklich mit Yoga

1 Stunde Zeit für Dich

Starte den Tag mit einem Energiekick begleitet von angenehmer Musik. Kräftige und dehne Deinen Körper, verbinde Bewegung mit Atmung. So tankst Du Energie und schärfst Deine Wahrnehmung.

Für einen entspannten Tagesausklang bieten wir auch abends entsprechende Yogastunden an.

Weitere Infos an der Rezeption.

Swim and Stretch

Eine Mischung aus Dehnen, Koordination und Beweglichkeit - morgens im Rooftop Infinity Pool

Beginne den Tag mit positiver Energie und einem klaren Geist. Unser Infinity-Pool auf dem Rooftop bietet eine unvergleichliche Kulisse für dieses einzigartige Erlebnis. Das Swim-and-Stretch-Angebot verleiht eine frische Perspektive - genieße das Gefühl von Freiheit während Du im kristallklaren Wasser schwimmst und Dich von der faszinierenden Aussicht verzaubern lässt. Das Stretching hilft die Flexibilität zu steigern und die Muskeln zu entspannen, sodass Du gestärkt und erfrischt in den Tag starten kannst...

...oder einfach mal ganz privat?

Buche Deine persönliche Bewegungszeit (je 1 Stunde) und profitiere von individuellem Coaching mit Profis.

Je nach Bewegungsart arbeiten wir mit erfahrenen Trainer/innen zusammen und können diese Kurse aus eigener Erfahrung uneingeschränkt empfehlen!

Yoga

für Einsteiger oder Fortgeschrittene

Conscious Flow und Vinyasa

Sharron Hopley · www.sharronhopley.com

Meditation

Stress im Alltag, angespannt?

Lerne mit geschulter Achtsamkeit gesünder und aktiver zu leben.

Martin Büchele · www.martinbuechele.com

Vitalitäts-Check

Der Rhythmus des Lebens findet sich im Herzschlag wieder.

Es lohnt sich, mal genauer hinzuhören!

Das Angebot beinhaltet eine Vitalitätsmessung inklusive digitaler Auswertung.

Auf Anfrage - alle Infos an der Rezeption

Retreats

Du bist Yoga- oder Meditationslehrer:in, Gesundheitsberater:in, Personal Coach o.ä. und möchtest ein Retreat bei uns abhalten? Meld Dich einfach bei uns.

Stressbewältigung

Essentiell für Deine psychische und physische Gesundheit

- Stress analysieren
- Bewusstsein verändern und Balance finden
- Lernen mit akuter Belastung umzugehen
- Anwendung von Entspannungs-Techniken

Empowerment-Workshop

Entfalte dein volles Potential, lass los von alten Mustern und finde zu dir selbst. Dieser Tages-Workshop zeigt Tools und Hilfsmittel auf, um das in Schieflage geratene Selbstverständnis auf neue Wege zu führen....

Partnerbetriebe

Wir buchen für Dich Deine Bewegungszeit bei einem unserer Partnerbetriebe.

Nimm Kontakt mit uns auf und teile uns Deine Interessen und Vorlieben mit. Wir kümmern uns darum, Deine individuelle Bewegungszeit bei einem unserer Partnerbetriebe zu reservieren.

Egal, ob alleine, als Paar oder in einer Gruppe - wir finden das passende Angebot für Dich.

Im Sommer: Wandern, Mountain- und Ebiken, Klettern

Im Winter: Langlaufen, Ski Alpin, Schneeschuhwandern

Unterwegs mit Profis:





Außerschwende 21 · A-6991 Riezlern/Kleinwalsertal
Telefon +43 (0)5517-5251 · info@genuss-aktivhotel.com
www.genuss-aktivhotel.com

