
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 Farbcodem versehen, damit Du sofort die Wirkung jeder einzelnen Behandlung erkennst.

Sich Zeit nehmen . . .

In der Behandlung möchten wir ganz gezielt auf Deine Wünsche und Impulse eingehen. Deshalb werden wir vor und während der Behandlung erfragen, was Dir besonders wichtig ist. Kompetente Beratung ist ein Bestandteil der Behandlung und liegt uns sehr am Herzen.

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.

ÖFFNUNGSZEITEN

Relax-Spa

Im Winter täglich von 14.00 – 20.00 Uhr

Im Sommer täglich von 15.00 – 20.00 Uhr



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.

BEZAHLUNG

Bitte begleiche Deine Behandlung direkt beim Therapeut/in.
Auf Wunsch wird Dir der Betrag auch auf Deine Zimmerrechnung gebucht.

GUTSCHEINE

Du bist auf der Suche nach einem außergewöhnlichen Geschenk für einen lieben Menschen?
Wir stellen Dir gerne Gutscheine aus, gib uns einfach Bescheid.

Schenken macht Freude!

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.

Massagen

HOT STONE MASSAGE

Rücken-Intensivmassage mit heißen Steinen

Wirkung: Lockert und löst Verspannungen im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich, reguliert den Energiefluss im Körper, beruhigt Herz und Kreislauf. Besonders geeignet für wärmeliebende Menschen und für Genießer der puren Entspannung.

Behandlungszeit ca. 40 min. | Euro 65,00

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 70,00

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 75,00

SPORTMASSAGE

Eine kräftige Massage mit passiven Dehnelementen

Vor dem Sport wird der Körper auf die bevorstehende Beanspruchung vorbereitet – nach dem Sport wird regenerativ + lockernd massiert.

Wirkung: Beugt Verletzungen vor, erhöht das Leistungsvermögen, regeneriert und vitalisiert den Organismus.

Behandlungszeit ca. 50 min. | Euro 70,00

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. 40 min. | Euro 53,00

SONNENBURG AKTIV

Kombination aus TNS (siehe nächste Seite) und aktivierender Massage

Durch die Verbindung aus TNS-Vibrationstraining und einer anschließenden intensiven Massage werden alle Sonnenburg-Vitalitätsbereiche (Aktiv, Balance, Regeneration) bestmöglich abgedeckt.

Behandlungszeit ca. 40 min. | Euro 75,00 ca. 60 min. | Euro 95,00

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 53,00

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 75,00

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

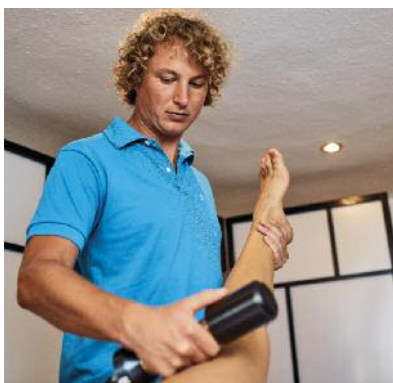
Spezial-Behandlung

TNS-VIBRATIONSTRAINING

Durch das Vibrationstraining mit tremo-flex® werden Muskelgruppen gezielt aktiviert und erwärmt. Dabei wird die Frequenz der Muskelkontraktion auf Dein persönliches Trainingsniveau angepasst, um eine bestmögliche Tiefenwirkung zu erzielen. Der Therapeut arbeitet mit Massage- und Dehntechniken und zeigt Dir geführte Bewegungsabläufe, die Du selbst mit dem Gerät ausprobieren kannst.

Wirkungsweise:

- Allgemeine Leistungssteigerung
- Lockerung von Verspannungen und Blockaden
- Lösen von Faszienverklebungen
- Kräftigung der Muskulatur (vor allem Tiefenmuskulatur)
- gesteigerter Lymphfluss, Anregung des Stoffwechsels
- Verbesserung der Beweglichkeit, der Motorik und des Gleichgewichtssinnes



TREMO-NEUROMUSKULÄRE-STIMULATION

Unter TNS versteht man eine rhythmische Stimulation mittels muskelidentischen Schwingungen. Es werden dabei bis zu 50 Schwingungen/Kontraktionen pro Sekunde erreicht.

TNS-ERSTBEHANDLUNG

Die Erstbehandlung für TNS-Einsteiger umfasst:

- Beweglichkeitsanalyse vor dem Training
- TNS-Trainingseinheit
- Beweglichkeitsanalyse nach dem Training
- Abschlussgespräch

ERSTBEHANDLUNG (einmalig buchbar)

Behandlungsdauer ca. 40 min. Euro 70,00

TNS-TEILKÖRPERBEHANDLUNG

Behandlungsdauer ca. 40 min. Euro 75,00

TNS-GANZKÖRPERBEHANDLUNG

Behandlungsdauer ca. 60 min. Euro 100,00

Bewegungszeit

IN DER BRÜÜGE **1.085** MIT UNVERGESSLICHEM PANORAMABLICK

1 Stunde Zeit für Dich

BEWEG DICH GLÜCKLICH MIT YOGA

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.

STRETCH IT OUT

Nach einem Tag an der frischen Luft, dem Körper noch etwas Gutes tun und zur Ruhe kommen. Eine Mischung aus Dehnen, Koordination und Beweglichkeit.

1x wöchentlich
GRATIS
für Hausgäste

...ODER EINFACH MAL GANZ PRIVAT?

Buche Dir Deine persönliche Bewegungszeit (je 1 Stunde)

- **Personal Training** Euro 75,00

Dehnen, Body Fit oder Running (Laufschule)

Sarina Berchtold

+43 680 333 3852 · www.sarile.com

- **Yoga für Einsteiger oder Fortgeschrittene** Euro 75,00

Conscious Flow und Vinyasa

Sharron Hopley

www.sharronhopley.com

- **Meditation** Euro 75,00

Stress im Alltag, angespannt?

Lerne mit geschulter Achtsamkeit gesünder und aktiver zu leben.

Sharron Hopley

www.sharronhopley.com

Martin Büchele

www.martinbuechele.com

DEINER VITALITÄT UND LEBENSENERGIE AUF DER SPUR – MIT DEM HRV-VITALITÄTS-CHECK

Was ist der HRV-Vitalitäts-Check?

Die Vitalitätsmessung ist eine medizinisch fundierte Methode, die auf der Messung und Analyse der Herzratenvariabilität (HRV) basiert. Mithilfe des Herzschlags kann exakt bestimmt werden, wie es um die physische und psychische Gesundheit, Belastbarkeit und Regenerationsfähigkeit steht, wie auf Stress reagiert wird und wie erholsam der Schlaf ist.

Welches Ziel verfolgt die Messung?

Ziel der ganzheitlichen Methode ist es, sensibler für die Bedürfnisse des Körpers zu werden. Ein Gefühl zu entwickeln, wann sich der eigene Organismus in Balance befindet und wie sich Körper und Geist gegenseitig beeinflussen. Mit diesem Wissen können Alltag wie Urlaub achtsam beeinflusst und bewusst gestaltet werden.

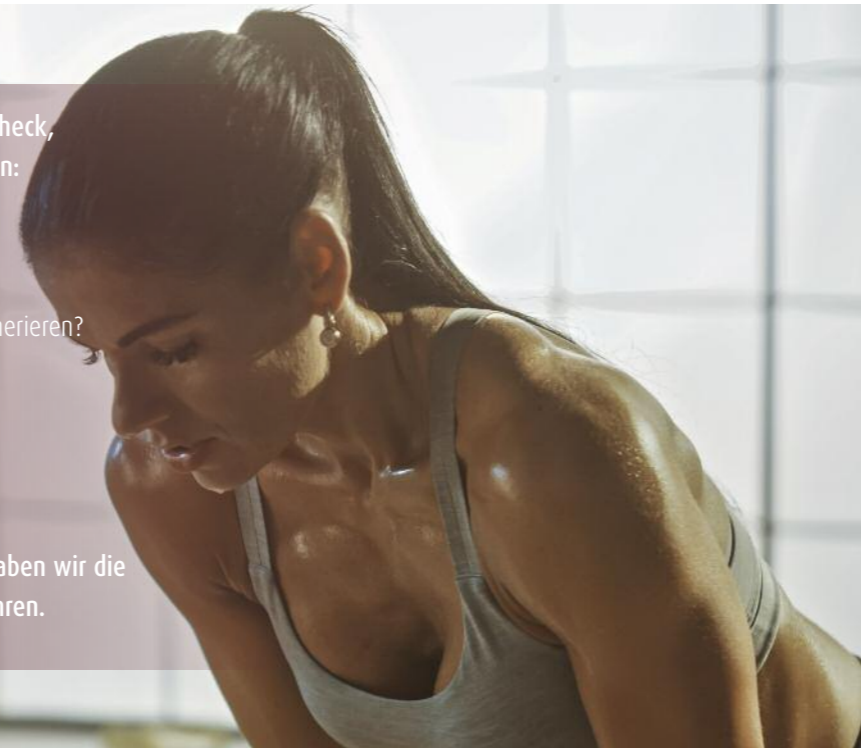
Und wie funktioniert der HRV-Vitalitäts-Check?

Die Messung führt Deine Gastgeberin und erfahrene HRV-Professional Heike Wohlgenannt durch. Mithilfe der Autonom Health-Technologie wird 24 Stunden Dein Herzschlag gemessen und feine Unterschiede im Herzfrequenzmusters in einer digitalen Auswertung sichtbar gemacht. Gemeinsam mit Dir werden die Ergebnisse besprochen und basierend auf den drei Impulsen – Aktivierung, Balance und Regeneration – ein auf Dich maßgeschneiderter Vitalitätsplan erarbeitet.

Mit der HRV-Messung, Deinem persönlichen Vitalitäts-Check, lassen sich unter anderem folgende Fragen beantworten:

- Wie verarbeite ich Stress?
- Wie belastbar bin ich?
- Wie schnell kann ich mich körperlich und mental regenerieren?
- Was ist die ideale Ernährung für mich?
- Wie erholsam ist mein Schlaf?
- Wie kann ich im Urlaub im Kleinwalsertal meinen persönlichen Rhythmus wiederherstellen?

Als zertifiziertes Lebensfeuer-Hotel im Kleinwalsertal haben wir die Qualifikation erworben, den Vitalitäts-Check durchzuführen.



...UND WIE VIEL
Leben
STECKT IN DIR?

Der Rhythmus des Lebens findet sich im Herzschlag wieder.
Es lohnt sich, mal genauer hinzuhören!



VITALITÄTS-CHECK

Das Angebot beinhaltet:

- Eine Vitalitätsmessung inklusive digitaler Auswertung

Euro 89,-

VITALITÄTS-CHECK MIT ANALYSE & COACHING

Das Angebot beinhaltet:

- Eine Vitalitätsmessung inklusive digitaler Auswertung
- Detaillierte Analyse der Auswertung + Coaching
- Erstellung eines Vitalitätsplans für Deinen Urlaub und den Alltag danach
- 1x 3-Gang Vital Menü - dem Puls angepasst

Euro 189,-

VITALITÄTS-CHECK ZUSATZPAKETE

Ernährungsberatung

Persönliche Beratung auf Basis der Ergebnisse des Vitalitäts-Checks. Kocheempfehlungen im Sinne der 4 Elemente-Heilkunde.

Inkl. 10 angepassten Kochrezepturen.

Euro 120,-

Dietmar Fröhlich
Tel. +43 660 4420 743 · www.alpine-elements.at

Stressbewältigung

Essentiell für Deine psychische und physische Gesundheit

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

Euro 120,-

Martin Büchele
Tel. +43 676 5503 753 · www.martinbuechele.com



AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität



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

