

DAS
GRASECK
my mountain hideaway



WELLNESS / BEAUTY / SPORT

Treiben lassen



SPA-INFORMATIONEN

GESUNDHEIT DURCH GENUSS

*In unserem SPA spiegelt sich unser Leitmotiv sehr schön wider. Genießen Sie die Aussicht auf das imposante Wettersteingebirge und die entspannte Atmosphäre in unserer Oase der Ruhe und Entspannung. Bitte haben Sie Verständnis, dass unser SPA erst **ab 16 Jahren** besucht werden darf und wir diesen Bereich, auch auf der Terrasse, als **rauchfreie Zone** erklärt haben.*

ÖFFNUNGSZEITEN

*Relaxpool, Muscularium: 10:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Genuss-Sauna: 12:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Aktiv-Sauna, Nebularium: 14:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Andere Öffnungszeiten auf Anfrage.*

TERMINE

Unsere Rezeption vereinbart gerne mit Ihnen Behandlungstermine, am besten gleich bei Buchung. Somit haben Sie die größtmögliche Auswahl an Behandlungszeiten und Spezial-Anwendungen, die nicht von allen Therapeuten durchgeführt werden.

STORNIERUNGEN

Wenn Sie eine SPA-Behandlung absagen oder verschieben möchten, geben Sie uns bitte so früh wie möglich Bescheid. Stornierungen bis 24 Stunden vor Behandlungsbeginn sind kostenlos. Sollten Sie kurzfristiger absagen oder nicht erscheinen, stellen wir Ihnen 75 % des gebuchten Preises in Rechnung.

BEKLEIDUNGSHINWEIS UND HANDTÜCHER

In Ihrem Zimmer ist für Sie eine Tasche mit 2 großen Handtüchern und Badeschuhen für Ihren Besuch im SPA vorbereitet. Mehr bekommen Sie gerne über unsere Rezeption. Bitte kommen Sie zu Ihrer Behandlung mit Bademantel. Zur Cranio Sacralen Therapie können Sie leichte Trainingskleidung tragen.

MEDIZINISCHE INFORMATIONEN

Bitte informieren Sie uns vorab, wenn besondere gesundheitliche Beeinträchtigungen oder eine Schwangerschaft vorliegen.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

MASSAGEN

KOPF- UND GESICHTSMASSAGE	20 min.	38,- €
MIKROMASSAGE SHIATSU FÜR DAS GESICHT MIT AROMAÖL	20 min.	55,- €
AYURVEDISCHE KOPF-GESICHT-NACKEN-DEKOLLETÉ-MASSAGE	50 min.	75,- €
RÜCKEN- UND NACKENMASSAGE	20 min. 30 min.	47,- € 62,- €
RÜCKENMASSAGE MIT WÄRMEPACKUNG	50 min.	75,- €
ANTISTRESS GANZKÖRPERMASSAGE (AUCH FÜR SCHWANGERE)	60 min.	98,- €
FUSSMASSAGE	20 min. 40 min.	38,- € 69,- €
TRAUBENKERN- PEELING & MASSAGE	70 min.	120,- €

*Das Peeling reinigt effektiv und glättet die Haut sichtbar.
Die anschließende Massage mit pflegendem Traubenkernöl
versorgt die Haut mit wertvollen Fettsäuren*

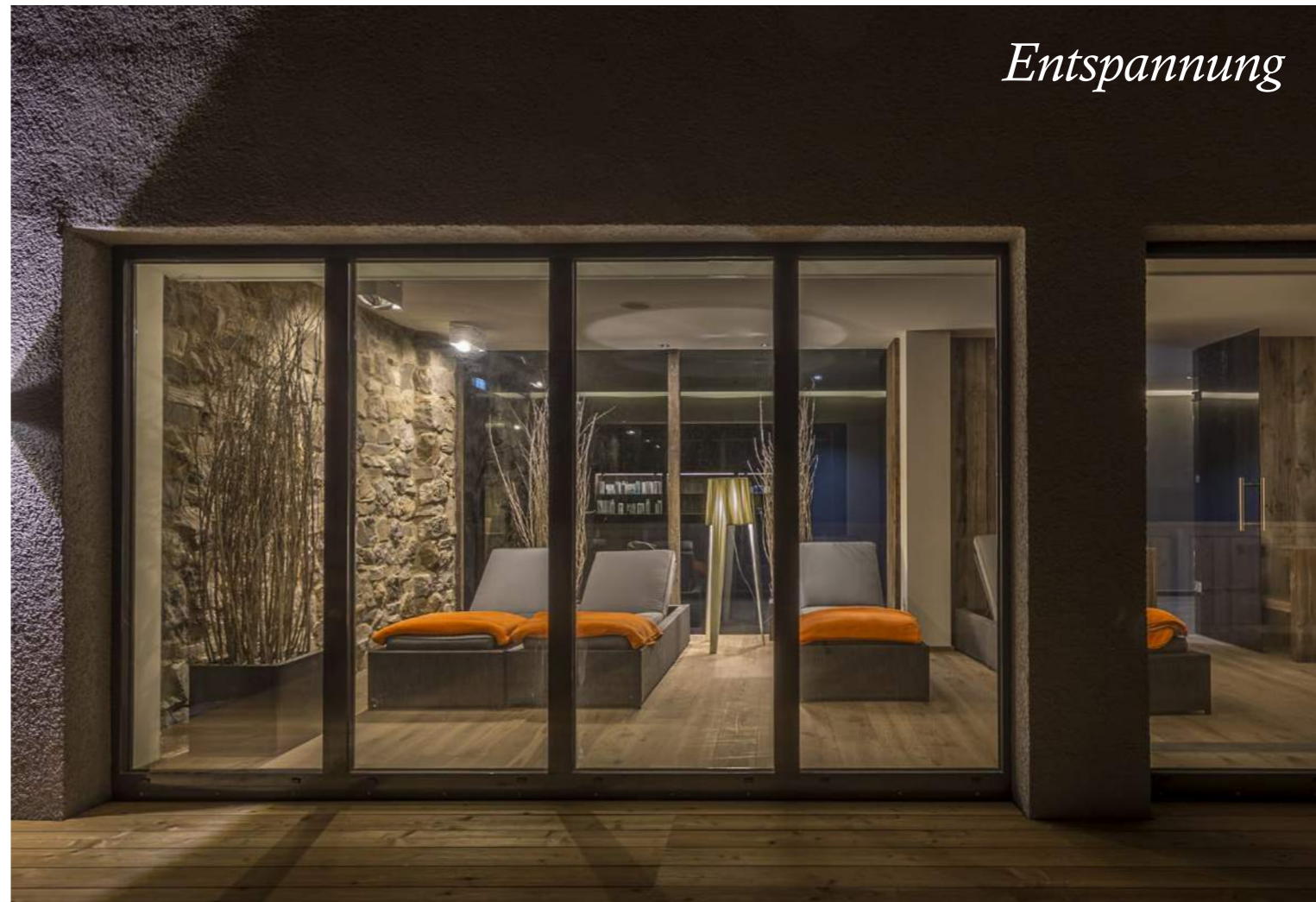


MASSAGEN UND SPEZIALBEHANDLUNGEN

AYURVEDA GANZKÖRPERMASSAGE	75 min.	120,- €
<i>Sanfte Massage mit edlen, warmen Kräuterölen und streichenden Bewegungen. Muskulatur und Gelenke werden gelockert und der Lymphfluss aktiviert. Sehr harmonisierend.</i>		
HOT STONE BODY MASSAGE	70 min.	100,- €
<i>Anregung der Blutzirkulation und des Stoffwechsels</i>		
GANZKÖRPERPEELING MIT HOT STONES UND 20 MINUTEN MASSAGE	40 min.	59,- €
KRÄUTERSTEMPELMASSAGE	60 min.	110,- €
<i>Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch Kräuterwirkstoffe</i>		
AROMAMASSAGE BODY AROMATHERAPY (AUCH FÜR SCHWANGERE)	50 min.	89,- €
<i>Massage mit warmen Aromaölen und exotischen Essenzen. Ideal zu Stressminderung und Anhebung Ihres Energielevels.</i>		
AKUPRESSUR	40 min.	59,- €
<i>Zur Linderung von Erschöpfungs- und Schmerzzuständen</i>		
AKUPRESSUR MIT MOXIBUSTION (CHIN.MEDIZIN)	30 min.	62,- €
<i>Moxibustion ist die gezielte Anwendung von Wärme auf Akupunkturpunkten, aus der Chinesischen Medizin. Die Wärme wird durch das Verbrennen von Kräutern erzeugt.</i>		
MOXIBUSTION FÜR DEN BAUCH	60 min.	98,- €
<i>nachweisliche Reduktion des Bauchumfangs</i>		
CRANIO SACRALE THERAPIE	90 min.	145,- €
<i>arbeitet mit dem Zirkulationssystem der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit. Bewirkt tiefe Entspannung und unterstützt die Selbstregulation des Körpers.</i>		

ENTSCHLACKENDE BEHANDLUNGEN

BIOENERGETICS BODY MASSAGE	70 min.	120,- €
<i>Tiefe Entspannung und verbesserte Blutzirkulation über eine Stimulierung der Meridiane. Frische und Vitalität für die Haut.</i>		
LYMPHDRAINAGE KÖRPER + GESICHT (AUCH FÜR SCHWANGERE)	45 min.	60,- €
LYMPHDRAINAGE + REFLEXZONENMASSAGE BEINE (GEGEN LYMPHÖDEME, AUCH FÜR SCHWANGERE)	60 min.	110,- €
<i>Verbesserung der Lymphzirkulation, Linderung von Wassereinlagerung im Bindegewebe. Sofortige Wirkung mit sichtbarem Resultat. Lymphödeme werden um einige Zentimeter reduziert.</i>		
FANGO-UND ALGOTHERAPIE MIT POLYNESISCHEN ALGEN UND MITTELMEERHEILPFLANZEN-EXTRAKTEN & MASSAGE	70 min.	120,- €
<i>Für eine schöne Silhouette. Entwässernd, fettabbauend, festigend. Linderung bei Muskelverhärtung, Neurodermitis, Menstruationsbeschwerden und Ekzemen.</i>		
LEHMPACKUNG MIT HEILPFLANZEN-EXTRAKTEN + MASSAGE GANZKÖRPER	90 min.	130,- €
<i>Sofortiger, vitalisierender und straffender Lifting-Effekt</i>		
SUPER TREATMENT ANTI-CELLULITE	70 min.	120,- €
<i>Algen-und Lehmpackung mit Aromaölen und Heilpflanzen-Extrakten, personalisierte Massage (Hot Stone/ Fußreflexzonenmassage/Lymphdrainage/Akupressur) .</i>		





GESICHTSBEHANDLUNGEN

FACE TREATMENT BASIC <i>Hautanalyse, Peeling, Beruhigungsmaske, Abschlusspflege</i>	60 min.	79,- €
FACE TREATMENT CLASSIC <i>Hautanalyse, Peeling, Tiefenreinigung, Beruhigungsmaske. Gesicht- und Dekolletemassage, Abschlusspflege</i>	70 min.	95,- €
DETOX PHYTOBEHANDLUNG MIT HEILPFLANZEN <i>Mit einer exklusiven Kombination von Pflanzenextrakten aus der Naturheilkunde & natürlichen Aromen kann komplett auf Konservierungsmittel, Farb- und Duftstoffe verzichtet werden. Hautanalyse, Peeling, Tiefenreinigung, Beruhigungsmaske. straffende Gesicht- und Dekolletemassage, Abschlusspflege</i>	70 min.	100,- €
ANTIAGING SKIN TREATMENT <i>Revitalisierende Premiumbehandlung mit hochwertigen, biokosmetischen Wirkstoffen für trockene, gestresste und regenerationsbedürftige Haut. Aufbau neuer Feuchtigkeitsdepots. Hautanalyse, Peeling, Tiefenreinigung, Beruhigungsmaske. straffende Gesicht- und Dekolletemassage, Abschlusspflege</i>	80 min.	120,- €
MINI-LIFTING MIT TRAUBENSTAMMZELLEN <i>Traubenstammzellen wirken bis in die tiefen Hautschichten und schützen vor sonnenbedingter Hautalterung. So bleibt die Haut länger vital und schön.</i>	60 min.	110,- €

EXTRAS

BASIC MANIKÜRE	30 min.	40,- €
BASIC PEDIKÜRE	40 min.	49,- €
SPA MANIKÜRE + MASKEPACKUNG + HANDREFLEXZONENMASSAGE	70 min.	70,- €
SPA PEDIKÜRE MIT FUSSREFLEXZONENMASSAGE + MASKEPACKUNG	60 min.	80,- €
AUGENBRAUENKORREKTUR	ab 10 min.	ab 15,- €
AUGENBRAUENFÄRBEN	20 min.	20,- €
WIMPERNFÄRBEN	40 min.	30,- €
AUGENBRAUEN & WIMPERNFÄRBEN	50 min.	49,- €
HAARENTFERNUNG MIT WACHS IM GESICHT	10 min	12,- €
ABEND MAKE-UP	<i>Berechnung und Zeit nach Aufwand</i>	

UNSERE GENUSS-PAKETE

1 AROMAÖL-MASSAGE LYMPHDRAINAGE GESICHT FUSSMASSAGE	50 min. 10 min. 20 min.
<i>Gesamtpreis</i>	120,- €
2 ANTIAGING SKIN TREATMENT KOPF- UND GESICHTSMASSAGE LYMPHDRAINAGE GESICHT	70 min. 20 min. 30 min.
<i>Gesamtpreis</i>	185,- €
3 HOT STONE BODY GANZKÖRPER-MASSAGE AKUPRESSUR KRÄUTERSTEMPEL MASSAGE	70 min. 45 min. 40 min.
<i>Gesamtpreis</i>	205,- €

Die Pakete 1 und 2 können in einem Termin gebucht werden. Paket 3 bitte in 2 oder 3 Terminen.

SPORTLER-GENUSS

Nutzen Sie die individuelle Betreuung durch einen Personal Trainer, um Ihre Potentiale zu erkennen und gezielt Ihre sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Gerne organisieren wir (fast) jede Sportart und das dazugehörige Equipment für Sie- sprechen Sie uns an!

PERSONALTRAINING

Nach einem umfangreichen Gesundheits- und Fitnesscheck wird ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmter Fitnessplan erstellt. Personal Training ist die individuellste und spezialisierteste Form des Trainings- und Fitnessprogramms. Dabei werden alle Ihre Bedürfnisse und Eigenschaften berücksichtigt.

pro Stunde: 75,- €

LEISTUNGSDIAGNOSTIK MIT LAKTAT

AUF DEM FAHRRAD- ODER LAUFBANDERGOMETER

inkl. ärztlicher Untersuchung, EKG in Ruhe und unter Belastung, ausführlicher Beratung.

165,- €

MIT ANSCHLIESSENDER SPORTMASSAGE

Entspannung für Muskeln und Geist, nachdem Sie Ihre Höchstleistung erbracht haben. Gilt nur in Verbindung mit Leistungsdiagnostik.

50 min

60,- €

KÖRPERFETTANALYSE

Bestimmung des Körperfettanteils, BMI, Muskelanteil; ausführliche graphische Auswertung

18- €

MEDICAL

Verhindern Sie schwerwiegende Erkrankungen, indem Sie medizinische Vorsorgeuntersuchungen nutzen und behandelbare Vorstufen rechtzeitig erkennen.

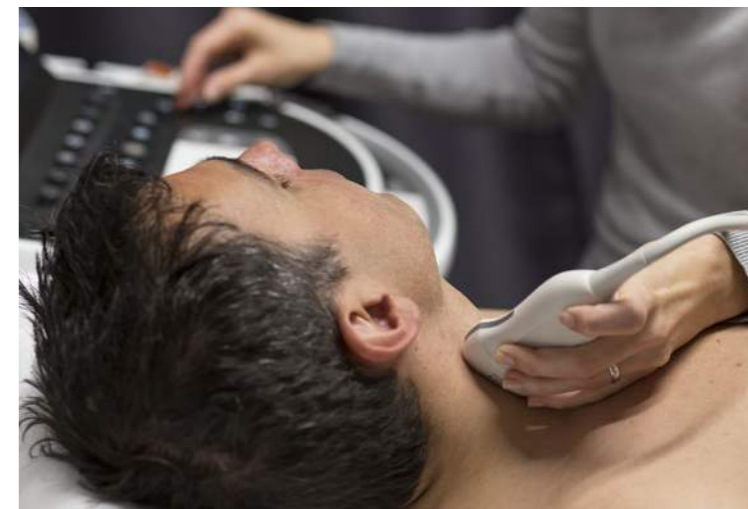
In unserer Praxisgemeinschaft GAP PREVENT, die räumlich ans Hotel angeschlossen ist, können Sie dies bequem ohne Zeitdruck in Ihren Urlaub integrieren. Unsere Fachärzte sind in Klinik oder Praxis tätig und untersuchen zu vereinbarten Terminen auch bei GAP PREVENT.

Ihr Vorteil: Keine Wartezeiten. Fachübergreifende Checkups ohne Informationsverlust zwischen den Ärzten. Kein Wartezimmerhopping zwischen verschiedenen Praxen, sondern alles an einem Ort. Und nicht zuletzt: Untersuchungen ohne Zeitdruck. Wir nehmen uns soviel Zeit für Sie, wie es braucht!

Die Kosten berechnen sich nach der aktuellen Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) und werden von privaten Krankenkassen üblicherweise übernommen.

*Krebsvorsorge
Herz-/Kreislaufcheck
Blutuntersuchungen
Sportlervorsorge*

siehe Broschüre GAP PREVENT



*Stand: August 2019. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Genannte Preise sind inklusive der gesetzlichen MwSt.
Fotografie: © Andreas Püschel, © Nieder+Marx Design*

*DAS GRASECK / Graseck 4 / 82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel: +49 (0) 8821 943 240 / www.das-graseck.de / info@das-graseck.de*