



# SOUL

Wellness, Beauty & Massage

#beginnezuentspannen



## Willkommen in der Welt von Soul & Stille

Hier dreht sich alles um Ihr inneres Gleichgewicht, um das Ankommen bei sich selbst, das bewusste Innehalten und das sanfte Auftanken.

Unsere Anwendungen unterstützen Sie dabei, den Lärm des Alltags loszulassen und in eine tiefere Verbindung mit Körper und Seele zu finden.

Gönnen Sie sich Zeit für das, was Ihre Seele nährt.

## Meditationen für Ihre Seele

Wir sind zutiefst überzeugt: Wahre Regeneration entsteht nicht nur durch äußere Anwendungen wie Massagen, Packungen oder Kosmetik, sondern auch durch innere Ruhe. Was wir denken, wie wir atmen und womit wir uns gedanklich nähren, ist ebenso entscheidend wie das, was wir essen. Die kraftvollste Form innerer Entspannung ist für uns die Meditation.

### **Neu bei uns:**

Private Meditationen – individuell angeleitet, auf Ihre Themen abgestimmt, ganz in Ihrem Tempo.

Sprechen Sie uns gerne an.

45 Min. .... € 50





## Sauna-Etikette

Unser Wellnessbereich ist ein Ort der Ruhe, des Rückzugs und der Regeneration. Damit jalle Anwesenden diese besondere Atmosphäre ungestört genießen kann, bitten wir Sie um Beachtung einiger Hinweise.

- Respektieren Sie andere Gäste sowie unser Team und dessen Arbeit. Gegenseitige Rücksichtnahme schafft Harmonie.
- Verwenden Sie Handtücher bewusst – der Umwelt zuliebe.
- Bitte duschen Sie vor jedem Besuch von Sauna, Dampfbad, Pool oder Behandlungen.
- Tragen Sie Badeschuhe. Gerne stellen wir Ihnen ein Paar an der Rezeption zur Verfügung.
- Unsere drei Wellnessbereiche sind ausgewiesene Ruhezeiten. Bitte vermeiden Sie laute Gespräche.
- Soul-Behandlungen finden in entspannter Atmosphäre statt, bitte betreten Sie diesen Bereich nur leise und ausschließlich mit Termin.
- Bitte betreten Sie die textildfreie Sauna nicht in Badebekleidung.
- Während Saunaaufgüssen bitten wir darum, die Sauna nicht zu betreten. Das Verlassen ist selbstverständlich jederzeit möglich.
- Bitte verzichten Sie auf Mobiltelefone – für Ihre Erholung und die Ruhe aller Gäste.
- Reservieren Sie keine Liegen mit Handtüchern. Unsere Rückzugsorte sind für alle da.
- Informieren Sie unser Team bei gesundheitlichen Einschränkungen, so können wir Ihre Auszeit sicher und individuell gestalten.

## Sauna-Etappen

Saunieren ist die wohlverdiente Entspannung nach dem Sport, verwandelt einen Regentag in einen Freudentag, bietet ein heiß-kaltes Vergnügen und ist das Herzstück eines Wellnessdays.

Dazu haben wir als Inspiration drei mögliche Sauna-Etappen für Sie ausgearbeitet, die Ihnen die fabelhafte Welt des Saunierens aufschließen.

Scannen Sie den passenden QR-Code und lassen Sie sich inspirieren.

### Etappe Wellness & Relax

Das erste Mal in der Sauna.



### Etappe Regeneration

Nach dem Sport.



### Familienzeit

Für die ganze Familie.





## 1.001 Nacht

Unser Saunabereich Ost steht gerne für eine private und erholsame Wellnesszeit im orientalischen Stil zur Verfügung:

- Orientalische Sauna
- Zirkelsauna und Dampfbad
- Ruhebereich und Meditationsraum
- Indoor Whirlpool

Im Preis inbegriffen:

- Zwei Stunden privater Sauna-Zugang von 20:00 bis 22:00 Uhr
- Köstliche Snacks (Nüsse & Trockenfrüchte)
- Orientalischer Cocktail
- Peeling für das Dampfbad

Für alle weiteren Wünsche stehen wir Ihnen gerne an der Rezeption zur Verfügung.

Pro Person (min. 2 Pers.) ..... € 50

## Highlights

### Wohlfühlzeit bei Nacht

Gerne reservieren wir unseren Saunabereich Nord für eine entspannte Wellnesszeit:

- Sauna Nord
- Ruheraum
- Terrasse

Eine perfekte Zeit für einen romantischen Abend, einen Mädelsabend oder für den Geburtstag.

Im Preis inbegriffen:

- Zwei Stunden privater Sauna-Zugang von 20:00 bis 22:00 Uhr
- Sekt
- Fruchtspieße

Für alle weiteren Wünsche stehen wir Ihnen gerne an der Rezeption zur Verfügung.

Pro Person (min. 2 Pers.) ..... € 50

### Wimpern- und Augenbrauenlifting

Die Wimpern und Augenbrauen werden durch die Anwendung spezieller Produkte in ihrer Form gestärkt und gestrafft, um einen atemberaubenden, lang-anhaltenden Look zu erzielen.

Wimpernlifting mit Farbe ..... € 75

Augenbrauenlifting mit Farbe ..... € 70

Wimpern- & Augenbrauenlifting mit Farbe ..... € 140



## Klassische Teil- oder Vollmassage

Durch eine gezielte Massage werden Hautfunktionen und Stoffwechsel angeregt, Blut- und Lymphsysteme gefördert, die Elastizität der Sehnen und Bänder nimmt zu und es wird mehr Gelenkflüssigkeit gebildet.

|                                         |       |
|-----------------------------------------|-------|
| Teilmassage, 25 Min. ....               | € 45  |
| Vollmassage, 50 Min. ....               | € 72  |
| 3er-Block Teilmassage, 3 x 25 Min. .... | € 125 |
| 3er-Block Vollmassage, 3 x 50 Min. .... | € 206 |

## Fußreflexzonen-massage

Mit dieser Massagetechnik wird eine lokale und intensive Durchblutung erzielt. Man erreicht eine Verbesserung der Organ- und Gewebefunktion, eine Aktivierung der Lebens- und Regenerationskräfte und das Lösen von Spannungs- und Verkrampfungs Zuständen. Auch Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen und Stressbeschwerden können mit Hilfe dieser Massage gelindert werden.

|              |      |
|--------------|------|
| 25 Min. .... | € 45 |
|--------------|------|

## Aroma-Massage

Durch die Wirkung dieser sanften Massage mit ätherischen Ölen wird die Harmonie von Körper, Geist und Seele unterstützt. Das vegetative Nervensystem wird beruhigt und die Abwehrkräfte werden gestärkt.

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| Beine oder Rücken, 25 Min. .... | € 47 |
| Beine und Rücken, 50 Min. ....  | € 80 |

## Entspannungsmassage mit Johanniskrautmilch

Akute Veränderungen der Muskulatur und Nerven sowie aller muskulär exponierten Bereiche, insbesondere beim Sport, können positiv beeinflusst werden.

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| Beine oder Rücken, 25 Min. .... | € 47 |
| Beine und Rücken, 50 Min. ....  | € 78 |





## Zirbenmassage mit Hot Stones

Durch eine gezielt dosierte Massage werden Hautfunktionen und Stoffwechsel angeregt – mit verschiedenem Massagezubehör aus Zirbenholz (Rolle, Stäbchen etc.) sowie warmen Massage-Steinen.

Beine oder Rücken, 25 Min. .... € 52  
 Beine und Rücken, 50 Min. .... € 82

## Sportmassage

Eine kräftige Massage mit Arnika-Lotion, Murmeltieröl oder Tonic. Durch die Wirkung der Öle werden die Gelenke gestärkt.

Beine oder Rücken, 25 Min. .... € 49  
 Beine und Rücken, 50 Min. .... € 80

## Coco-Coco-Kindermassage

Entspannende Massage mit Kokosnussöl.

20 Min. .... € 40

## Kombimassage

Wohltuende Massage, bestehend aus Fußreflexzonenmassage und klassischer Teilmassage.

50 Min. .... € 82

## Chi-Balance-Kopf-Nacken-Massage

Harmonisierend und ausgleichend. Sie wirkt harmonisierend auf den Chi-Fluss im Kopf- und Nackenbereich und löst so Verspannungen. Die Methode Chi-Balance ist besonders bei Verspannungen im Nacken und Kopfbereich zu empfehlen.

25 Min. .... € 50



## Hot-Stone-Massage

Massage mit warmen Steinen. Tief wirksam, sanft berührend.

Die wohltuende Kombination aus Wärme und Massage hilft, Muskelverspannungen zu lockern, die Durchblutung zu fördern und das Nervensystem zu beruhigen.

Warme Basaltsteine, bekannt für ihre Hitzespeicherung, gleiten in fließenden Bewegungen über den Körper und schaffen ein Gefühl von tiefer Entspannung und innerer Geborgenheit.

Ideal für alle, die loslassen, zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen möchten.

25 Min. .... € 52

50 Min. .... € 82

NEU

## Vanille- Tiefenentspannung

Tauchen Sie in ein ganzheitliches Verwöhnerlebnis ein: Diese 100-minütige Massage vereint Körper-, Kopf- und Fußreflexzonenmassage mit wohltuender Wärme von Hot Stones und der natürlichen Kraft von Zirbenholz.

Der feine Duft von Vanille wirkt beruhigend auf Geist und Sinne – für tiefgehende Regeneration, innere Balance und lang anhaltende Entspannung.

100 Min. .... € 159

## DAS VIER Signature-Creme-Packung

Ganzkörperpeeling und Cremepackung - ideal bei trockener Haut. Eine spezielle Lotion wird auf den ganzen Körper verteilt. Anschließend werden Sie in Vliestücher gewickelt. So eingehüllt erleben Sie im erwärmten Wasserbett bei ca. 37 °C totale Entspannung.

50 Min. .... € 75

## Weitere Packungen

Genießen Sie besondere Verwöhmomente.

### Entschlackende Packung

50 Min. .... € 60

### Nachtkerzenöl Packung

30 Min. .... € 40

### Pitztaler Heilmoor Packung

30 Min. .... € 40

### Anti-Aging Packung

45 Min. .... € 45

## Sanfte Gesichtsmassage

Abreinigen der Haut, wohltuende Maske sowie Abschlusspflege und eine entspannende Gesichtsmassage.

30 Min. .... € 55

## Anti-Cellulite Körper Behandlung

Mit dieser Behandlung ist es möglich, gezielt auf die jeweilige Problemzone einzugehen, um effektiv Cellulite und schlaffes Bindegewebe zu behandeln. Die Behandlung mit Peeling, Anti-Cellulite-Massage mit einer Massagepistole (für die Oberschenkel), gefolgt von einer Packung und Bodylotion, bietet zwei Effekte:

1. Durch die Massage werden die Wirkstoffe tiefer in die Haut eingearbeitet, das Gewebe stimuliert und der Lymphfluss angeregt.
2. Dadurch gewinnt die Haut deutlich mehr Spannkraft, wird glatter und straffer.

90 Min. .... € 110

## Slow-Aging-Gesichtsbehandlung

Diese Behandlung ist ein gezieltes Slow-Aging-Ritual, das die natürlichen Regenerationsmechanismen der Haut sanft stimuliert.

Durch tiefenwirksame Impulse wird die Hautstruktur gestärkt, die Spannkraft verbessert und die Faltentiefe sichtbar reduziert. Gleichzeitig werden Lymphfluss und Zellstoffwechsel angeregt – für ein frisches, lebendiges Hautbild mit Langzeitwirkung.

80 Min. .... € 120

**HIT****Basis-  
Gesichtsbehandlung**

Bei dieser klassischen Gesichtsbehandlung darf man sich auf ein Tiefenreinigungsprogramm freuen. Die Behandlung umfasst Hautdiagnose, gründliches Abreinigen der Haut, Peeling, Tiefenreinigung, Augenbrauen fassonieren, Hyaluronic Elixir, wohltuende Maske sowie Abschlusspflege.

55 Min. .... € 85

**Harzen**

|                          |      |
|--------------------------|------|
| Beine bis zum Knie ..... | € 35 |
| Beine komplett .....     | € 60 |
| Bikinizone .....         | € 25 |
| Achseln .....            | € 27 |
| Oberlippe .....          | € 14 |
| Kinn .....               | € 12 |

**Strahlende Augenpartie**

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| Augenbrauen fassonieren ..... | € 15 |
| Augenbrauen färben .....      | € 20 |
| Wimpern färben .....          | € 20 |

**Me-Time-Behandlung**

Gönnen Sie sich eine Pause – für strahlende Haut und einen klaren Kopf.

Diese wohltuende Behandlung umfasst:

- Sanfte Gesichtereinigung
- Peeling zur Verfeinerung des Hautbildes
- Pflegende Maske
- Entspannende Gesichtsmassage
- LED-Maske zur Regeneration und Vitalisierung der Haut

Abschließende Kopfmassage mit unserer speziellen Holz-Massagebürste oder eine wohltuende Handmassage mit beruhigender Creme – je nach Wunsch, für innere Ruhe und einen klaren Kopf.

90 Min. .... € 115



## Reine Männersache

Diese Relax Gesichtsbehandlung ist die optimale Entspannung für den Mann von heute. Tiefenreinigung mit Peeling-Maske, Augenbrauenkorrektur, Pflegeampulle, entspannende Gesichts-Nacken Massage, Spezial-Maske und Abschlusspflege.

55 Min. .... € 80

## Wohlfühl-Paket für Sie

- 1 Entspannungsmassage, 25 Min.
- 1 Basis-Gesichtsbehandlung, 55 Min.

80 Min. .... € 120

## Wohlfühl-Paket für Ihn

- 1 Zirbenmassage, 50 Min.
- 1 „Reine Männersache“, 50 Min.

100 Min. .... € 150

## Pitztaler Vitalpaket

- 1 Zirbenmassage, 25 Min.
- 1 Pitztaler Heilmoorpackung, 30 Min.
- 1 Entspannungsmassage, 50 Min.

105 Min. .... € 155

## DAS VIER für Sie

- 1 DAS VIER Signature-Creme-Packung, 50 Min.
- 1 Zirbenmassage, 50 Min.
- 1 Sanfte Gesichtsmassage, 30 Min.

130 Min. .... € 200

## Performance

## Pitztaler Sportpaket

- 1 Sportmassage mit Arnika, 25 Min.
- 1 Me-Time-Behandlung, 90 Min.

115 Min. .... € 150





# Erholung für Hände & Füße

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| Maniküre ohne Lack .....    | € 45 |
| Maniküre mit Lack .....     | € 50 |
| Maniküre mit Gel-Lack ..... | € 60 |
| Barbie Maniküre Kinder..... | € 25 |

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| Kosmetische Pediküre, 50 Min. |      |
| ohne Lack .....               | € 55 |
| mit Lack .....                | € 65 |
| Gel-Lack entfernen .....      | € 20 |

„Schönheit beginnt in dem Moment, in dem du beschließt, du selbst zu sein.“

Coco Chanel

# Regenerationsbehandlung

## Basenbehandlung

Dieses Paket wurde sorgfältig zusammengestellt, um Ihnen zu helfen, Stress abzubauen, Muskelverspannungen zu lösen und Ihre innere Harmonie wiederherzustellen.

### Inkludiert:

- **Basenbad\***

Erleben Sie die entspannende Wirkung unseres Basenbades. Ein Basenbad hat eine ausleitende, entspannende und heilende Wirkung. Es kann zur Entsäuerung und Regeneration des Körpers beitragen, Entzündungen lindern und die Durchblutung fördern.

- **432-Hz-Musik**

Während der Behandlung können Sie die transformative Wirkung von Musik mit 432 Hz erleben. Die harmonischen Schwingungen dieser Frequenz haben eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem, helfen Spannungen abzubauen und fördern die Entspannung von Körper und Geist.

30 Min. ..... € 40

\*Es bestehen Kontraindikationen für diese Behandlung. Bitte wenden Sie sich an die Rezeption, um weitere Informationen zu erhalten.



## Lymphdrainage- Behandlung

Erleben Sie eine vollständige Regeneration nach dem Training mit unserem Recovery-Lymphdrainage-Angebot. Dieses umfassende Paket wurde entwickelt, um Ihnen zu helfen, sich nach intensiven Workouts zu erholen und Ihre körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern.

### Inkludiert:

- **Recovery Boots\***

Genießen Sie eine Regeneration mit den Recovery BLACKROLL Boots: Diese verbessern die Durchblutung, unterstützen effektiv den Lymphfluss und fördern den Abtransport von Stoffwechselabfallprodukten wie Laktat.

- **432-Hz-Musik**

Während der Behandlung können Sie die transformative Wirkung von Musik mit 432 Hz erleben. Die harmonischen Schwingungen dieser Frequenz haben eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem.

30 Min. .... € 45

\*Es bestehen Kontraindikationen für diese Behandlung. Bitte wenden Sie sich an die Rezeption, um weitere Informationen zu erhalten.



BEST

## All-in-One

Tauchen Sie ein in eine ganzheitliche Erfahrung der Erholung und erzielen Sie das Maximum an Wohlbefinden mit unserer All-in-One Behandlung.

### Inkludiert:

- Basenbad mit 432-Hz-Musik;
- Lymphdrainage-Boots;
- Regenerationsgetränk nach Wahl.

60 Min. .... € 80



**Michael**  
Masseur



**Mario**  
Saunameister

## TIPP

- Termine können direkt an der Hotel-Rezeption oder an der Spa-Rezeption vereinbart werden.
- Unsere Kosmetikexpertin hilft unseren Gästen, spezielle Produkte für individuelle Bedürfnisse zu empfehlen.

## Bonus

Ab einem Anwendungswert von € 200 gewähren wir 5 % Wohlfühlbonus. Bei unseren Wohlfühlpaketen oder unseren Kombinationen ist der Bonus bereits als Paketvorteil einkalkuliert.

## Lotuscraft für Ihr individuelles Yoga-Erlebnis



Unsere bewussten Yoga-Partner: Sie inspirieren und verbinden Menschen, die Meditation und Yoga praktizieren, mit qualitativ hochwertigen, ästhetischen und ökologischen Produkten. Wir haben Testmatten für Sie, damit Sie die perfekte Auswahl treffen können.

## SOTHYS Schönheit ist alles

Entdecken Sie die französische Luxuskosmetik von Sothys und genießen Sie außergewöhnliche Institutsbehandlungen sowie hochwirksame Pflegeprodukte für zu Hause, die von der Natur inspiriert sind.



## FOREO Luna 4 mini Schwedische Beauty Routinen



Dieses kleine, intelligente Gesichtereinigungsmassagegerät verleiht Ihnen mühelos ein gesundes, strahlendes Aussehen. Der 2-Zonen-Bürstenkopf macht es perfekt für alle Hauttypen. **Tipp:** Sie können dabei das Luna 4-Gerät bei unserer Kosmetikerin ausprobieren.

## Rosental Gesichts-Yoga-Zubehör

GuaSha aus Aventurin und das 100 % natürliche Gesichtsoil aus Kukui-Nuss: Diese Kombination mildert Unannehmlichkeiten und fördert den raschen Regenerationsprozess irritierter, rissiger Haut.





## Anmeldung für Wellness-Behandlungen

Sollten Sie eine Wellness-Behandlung buchen wollen, reservieren Sie bitte Ihre Lieblingsanwendung entweder an der Hotelrezeption des Sport- & Wellnesshotels DAS VIER oder an der Spa-Rezeption im Saunabereich Süd.

DAS VIER – Sport- & Wellnesshotel  
Familie Walser  
Mandarfen 73  
A-6481 St. Leonhard  
Pitztal – Tirol – Austria

 +43 5413 86361  
 [info@das-vier.at](mailto:info@das-vier.at)  
 [www.das-vier.at](http://www.das-vier.at)