



Wellness, Beauty & Massage, Sport

Hoch gelegen & tief entspannt

#beginnezuentdecken





1.001 Nacht

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

- Orientalische Sauna (NEU!)
- Zitrussauna & Dampfbad
- Ruhebereich & Meditationsraum
- Indoor Whirlpool

Im Preis inbegriffen:

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

Alle anderen Wünsche erfüllen wir gerne an der Rezeption.

Pro Person (mind. 2 Pers.).....€ 50

Highlights

Wohlfühlzeit by Night

Gerne reservieren wir unseren Saunabereich Nord für eine entspannte Wellnesszeit:

- Panorama Event Sauna (NEU!)
- Ruheraum
- Terrasse

Perfekte Zeit für einen romantischen Abend, einen Mädelsabend oder für den Geburtstag.

Im Preis inbegriffen:

- 2 Stunden privater Sauna-Zugang von 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr;
- Sekt;
- Fruchtspieße.

Alle anderen Wünsche erfüllen wir gerne an der Rezeption.

Pro Person (mind. 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, langanhaltenden Look zu erzielen.

Wimpernlifting mit Farbe.....€ 65

Augenbrauenlifting mit Farbe.....€ 60

Wimpern- & Augenbrauenlifting

mit Farbe.....€ 120

Klassische Teil- oder Vollmassage

Durch eine richtig dosierte 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.	€ 40
Vollmassage 50 Min.	€ 62
3er-Block Teilmassage 3 x 25 Min.	€ 110
3er-Block Vollmassage 3 x 50 Min.	€ 176

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 Verkrampfungszuständen. Auch Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen und Stressbeschwerden können mit Hilfe dieser Massage gelindert werden..

25 Min.	€ 40
--------------	------

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.	€ 42
Beine und Rücken 50 Min.	€ 70

Entspannungs Massage - Johanneskrautmilch

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

Beine oder Rücken 25 Min.	€ 42
Beine und Rücken 50 Min.	€ 68





Zirben Massage

Durch eine richtig dosierte Massage werden Hautfunktionen und Stoffwechsel mit diversen Massagezubehör aus Zirbenholz (Rolle, Stäbchen...) angeregt.

Beine oder Rücken 25 Min.€ 47
Beine und Rücken 50 Min.€ 72

Kombi Massage

Wohltuende Massage bestehend aus Fußreflexzonenmassage und klassischer Teilmassage.

50 Min.€ 72

Sport Massage

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

Beine oder Rücken 25 Min.€ 44
Beine und Rücken 50 Min.€ 70

Coco-Coco Kinder Massage

Entspannende Massage mit Kokosnussöl.

20 Min.€ 35

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 zu empfehlen bei Verspannungen im Nacken und Kopfbereich.

25 Min.€ 45

Vier Jahreszeiten Creme Packung

Ganzkörperpeeling & Cremepackung – ideal bei trockener Haut. Eine spezielle Lotion wird auf den ganzen Körper verteilt. Anschließend wird man in Vliestücher gewickelt. So eingehüllt erlebt man im erwärmten Wasserbett bei ca. 37° C die totale Entspannung.

50 Min.€ 70

Weitere Packungen

Genieße besondere Verwöhnmomente.

Entschlackungs Packung

50 Min.€ 60

Nachtkerzenöl Packung

30 Min.€ 35

Pitztaler Heilmoor Packung

30 Min.€ 40

Anti-Aging Packung

45 Min.€ 45

Sanfte Gesichtsmassage

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

30 Min.€ 50

NEU

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 Scrub, Anti-Cellulite Massage mit Packung und Body Lotion bietet zwei Effekte:

1. Die Massage massiert die Wirkstoffe tiefer in die Haut ein, stimuliert das Gewebe und regt den Lymphfluss an.
2. Die Haut gewinnt deutlich mehr Spannkraft, wird glatter und straffer.

90 Min.€ 85

Anti-Aging Gesichtsbearbeitung

Diese Methode ist eine direkte Anti-Aging Behandlung, bei der die hauteigenen Regenerationskräfte gezielt stimuliert und aktiviert werden. Die Haut wirkt jünger und straffer, Falten werden deutlich reduziert, Lymphfluss und Stoffwechsel werden angeregt.

80 Min.€ 110

BEST

Die Vier Superior - Basis - Gesichtsbearbeitung

Bei dieser „Klassischen Gesichtsbearbeitung“ darf man sich auf ein Tiefenreinigungsprogramm freuen. Die Bearbeitung umfasst Hautdiagnose, gründliches Abreinigen der Haut, Peeling, Tiefenreinigung, Augenbrauen fassonieren, Hyaluronic Elixir, wohltuende Maske sowie Abschlusspflege.

55 Min. € 75

NEU

Hydra-Kombi Gesichtsbearbeitung

Diese innovative Bearbeitung bietet eine tiefe Hauternährung und beschleunigt die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen. Sie strafft die Kinnlinie, reduziert Tränensäcke, Augenringe und feine Linien um die Augen, reinigt die Haut gründlich, verbessert die Elastizität und verleiht der Haut einen strahlenden Teint.

90 Min. € 89

Erholung für die Hände und FüÙe

Maniküre ohne Lack € 40

Maniküre mit Lack € 50

Maniküre mit Gel Lack € 45

Barbie Maniküre Kinder € 25

Kosmetische Pediküre:

ohne Lack € 49

mit Lack € 59

Gel Lack entfernen € 15

Harzen

Beine bis zum Knie € 35

Beine ganz € 60

Bikinizone € 25

Achseln € 27

Oberlippe € 14

Kinn € 12

Schöne Augen

Augenbrauen fassonieren € 10

Augenbrauen färben € 15

Wimpern färben € 15

NEU

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.

50 Min.€ 72

Wohlfühl-Paket für Sie

- 1 Entspannungsmassage 25 Min.
- 1 Vier Superior Basisbehandlung 55 Min.

80 Min. € 105

Wohlfühl-Paket für Ihn

- 1 Zirbenmassage 50 Min.
- 1 Reine Männersache 50 Min.

100 Min.€ 130

Pitztaler Vitalpaket

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

105 Min. € 140

Vier Jahreszeiten für Sie

- 1 Vier Jahreszeiten Cremepackung 50 Min.
- 1 Zirbenmassage 50 Min.
- 1 Sanfte Gesichtsmassage 30 Min.

130 Min. € 173

NEU

Pitztaler Sportpaket

- 1 Sportmassage mit Arnika 25 Min.
- 1 Hydra-Kombi Gesichtsbehandlung 90 Min.

75 Min. € 120



Aktivangebote

Privat-Training

Ein Personal Trainer unterstützt:

- Verbesserung der Qualität sportlicher Aktivitäten,
- Sicheres und schnelleres Erreichen der gewünschten Ergebnisse,
- Entdeckung der individuellen sportlichen Potenziale.

Wir bieten ein vielfältiges Programm von Yoga bis Krafttraining.

60 Min.	€ 70
3x 60 Min.	€ 189
5x 60 Min.	€ 297

Ernährungs- und Mentalcoaching

Unser Angebot umfasst hochwertige Mentalberatung und kompetente Ernährungsberatung.

Durch gezieltes Mentalcoaching können wir die mentale Stärke verbessern, die sportliche Leistung steigern und gleichzeitig Stress minimieren.

Ein Ernährungscoaching hilft dabei eine Strategie zu entwickeln, die es leicht macht, gesunde Ernährung umzusetzen und alte Gewohnheiten abzulegen.

Mentalcoaching 60 Min.	€ 50
Ernährungscoaching 60 Min.	€ 70
Mental- und Ernährungscoaching 120 Min.	€ 110



Activity- & Foodanalyse

Analyse für die optimale Trainings- und Ernährungsstrategie!

Die Analyse umfasst:

- täglich verbrauchte Kalorien im Ruhezustand und während der Bewegung,
- persönlichen Stoffwechselltyp,
- individuellen Pulsbereich für die effektivste Fettverbrennung,
- die Sauerstoffaufnahme und viele Weitere.

Food Analyse 30 Min.	€ 69
Activity Analyse 60 Min.	€ 79
Package «Die Vier»: Food, Activity Analyse & 3 monatiger Plan	€ 175



Samira -
Spa-Leiterin &
Kosmetikerin



Mario - Saunameister,
Fitnessmanager und
Trainer



Tom - Saunameister,
Fitness-, Ernährungs-
& Mentalcoach



Lisa - Yoga &
Fitness Trainerin



Katya - Yoga &
Fitness Trainerin

PURE GREEN Cosmetics

Eine einheimische Naturfirma aus Roppen produziert hochwertige Natur- Kosmetikprodukte, die wir bei Gesichtsbehandlungen im Haus verwenden und die wir auch unseren Gästen empfehlen.



Lotuscraft - Für deine individuelle Yoga-Routine



Unsere bewussten Yoga Partner - Lotuscraft. Sie inspirieren und verbinden Menschen, die Meditation und Yoga praktizieren, mit qualitativ hochwertigen, schönen und ökologischen Produkten.

SOTHYS - Schönheit ist alles....

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



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.
- Für unsere Gäste haben wir Testmatten von Lotuscraft, um die perfekte Auswahl zu treffen.

FÜR DICH

Wohlfühl-Bonus

Ab einem Anwendungswert von € 150 gewähren wir 5 % Wohlfühlbonus. Bei unseren Wohlfühlpaketen oder unseren Kombinationen ist der Bonus bereits als Paketvorteil einkalkuliert.



#beginnezuentdecken

Hotel Vier Jahreszeiten
Familie Walser
Mandarfen 73
A-6481 St. Leonhard
Pitztal – Tirol – Austria

☎ +43 5413 86361

✉ info@hotel-vier-jahreszeiten.at

🌐 www.hotel-vier-jahreszeiten.at