



Wellness & Beauty



„Was das Lachen für die Seele ist,
sind Berührungen für den Körper.“

Margarethe und ihr Team freuen sich schon darauf,
Ihnen eine entspannende Auszeit in unserer
Wellnessoase zu bereiten!

*„What smiling is to the soul, touch is
to the body.“*

*Margarethe and her team are already looking forward
to providing you with a relaxing break in our wellness
oasis!*

Margarethe Wiedemaier

Meisterprüfung in Kosmetik, Fußpflege und klassischer Massage,
Heilmasseurin, Dipl. Kräuterpädagogin, Dorn-Breuss-Therapie,
Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht und
viele Zusatzausbildungen im Bereich Kosmetik und Massage.



Massagen *Massages*

€ 70 *ca. 50 min.* **Klassische Ganzkörpermassage** *Classic full body massage*

Intensive Lockerung der gesamten Muskulatur, dadurch wird die Muskelregeneration beschleunigt
A good choice after physical exercise, intense muscle relaxation for the whole body

€ 35 *ca. 25 min.* **Teilmassage** *Partial massage*

Wählen Sie zwischen Kopf, Schulter, Nacken, Rücken, Beine und Fußreflexzonenmassage
Choose different areas of the body: head, shoulders, neck, back, legs, foot reflexology

€ 70 *ca. 50 min.* **Lymphdrainage** *Lymphatic drainage*

€ 35 *ca. 25 min.*

Sanfte Massagegriffe bewirken eine Entstauung und Entschlackung des Gewebes. Besonders hilfreich nach Sportverletzungen oder Operationen
This gentle and light massage technique stimulates the function of the lymphatic vessels to remove excess tissue and promotes the detoxification and purification of the body

€ 75 *ca. 50 min.* **Breussmassage** *Breussmassage*

Mit warmen Johanniskrautöl erfolgt eine intensive Lockerung und Streckung der Wirbelsäule
A soft stretching and easing of the spine and sacrum using warm St John's wart oil, helps to resolve emotional, energetic and physical blockages

€ 75 *ca. 50 min.* **Anti-Stress-Massage** *Anti-stress-massage*

Diese wohltuende und beruhigende Ganzkörpermassage mit warmen Ölen bringt tiefe Entspannung und Regeneration für Körper, Geist und Seele
A gentle and soft full body massage with warm oil guarantees full relaxation of body, mind and soul

€ 35 *ca. 30 min.* **Ohrkerzenbehandlung** *Ear candle treatment*

Durch die Ohrkerze werden Nasen-Neben-Stirn und Kieferhöhlen gereinigt, eine sehr sanfte entspannende Therapie
Gentle treatment, good for constantly recurring earache and headache or sinus problems



Highlights *Highlights*

€ 80 *ca. 50 min.* **Grizzly Spezial** *Grizzly Spezial*

Eine Rückenmassage mit anschließender Fußreflexzonenmassage inklusiver einer Moorpackung, diese Behandlung wirkt wohltuend auf den ganzen Körper

Back massage and footreflexology massage with a medicinal mud on your back for a gentle relaxation will be hung up during the footreflexology massage

€ 80 *ca. 50 min.* **Detoxingmassage** *Detoxing massage*

Diese ausleitende Massage regt die Entschlackung und Entgiftung des Gewebes an, durch die Verwendung von Massagecups wird die Wirkung noch verstärkt

A massage method that stimulates the purification and detoxification processes of your body, its effectiveness is increased through the use of massage cups

€ 55 *ca. 40 min.* **Faszienbehandlung** *Fascial treatment*

Bei Schulter-, Nacken- oder Rückenschmerzen werden durch spezielle Grifftechniken Verklebungen und Verspannungen der Faszien gelockert und gelöst

A special massage technique helps to reduce adhesions in the fasciae and release tension in superficial muscles

Für unsere Motorradfahrer *For bikers*



Nach einer „bärgen“ Biketour haben wir die passende Massage zur Erholung für Sie!

After the whole day on the bike we have special treatments for you!

€ 38 ca. 25 min. **„Oba van Gas“**

Hand- Armmuskulatur, Nacken- Kopfmassage
Hand, arm, neck and head massage

€ 55 ca. 40 min. **„Aus da Schräglog“**

Rücken, Nacken, hintere Oberschenkel- Wadenmuskulatur
Neck, back, thighs and leg massage

€ 38 ca. 25 min. **„Fia miade Fiaß“**

Fuß und Beinmassage
Leg and thighs massage

€ 55 ca. 40 min. **„Pickerl mochn“**

Rückenintensivmassage mit Schröpfgläsern
Intensive backmassage with cupping

ab € 20

Kinesiotape *Taping*

Schmerzhafte Muskeln und Gelenke werden mit dem Tape abgeklebt, Entzündungen, Schwellungen und Schmerzen werden dadurch gelindert

For acut and chronic pain and problem, specific muscle groups are taped to stimulate muscles, the lymphatic system and the circle of energy

Kosmetik *Facials*

Unsere Gesichtsbehandlungen werden für Sie speziell auf Ihren Hauttyp abgestimmt.

Our facials will be harmonized especially for your skin type.

€ 79 *ca. 55 min.* **Basis Gesichtsbehandlung** *Basic facial treatment*

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Maske, Abschlusspflege
Cleanse, peeling, deep cleaning, mask, finish treatment

€ 95 *ca. 85 min.* **Verwöhn Gesichtsbehandlung** *De Luxe facial treatment*

Reinigung, Peeling, Brauen korrigieren, Ultraschall, Wirkstoffmaske, Gesichtsmassage, Abschlusspflege
Cleanse, peeling, eyebrow shaping, skin care pack, ultrasound, face massage, finishing treatment

€ 79 *ca. 55 min.* **Mann pflegt sich** *Man facial*

Reinigung, Peeling, Maske, Gesichts- Nackenmassage, Abschlusspflege
Cleanse, peeling, mask, face and neck massage, finishing treatment

€ 30 *ca. 25 min.* **Ultraschallbehandlung** *Ultrasound treatment*

Mittels Ultraschall können hochwertige Pflegeprodukte tief in die Haut eingearbeitet werden, für ein strahlendes und frisches Aussehen
An ultrasound tool massage the facial tissue with a deep-penetrating effect, lymphatic circulation is boosted and cutaneous blood irrigation is intensely stimulated

€ 85 **Schönheitstipp** *Beauty tip*

3 Ultraschallbehandlungen - Ultraschall ist für jeden Hauttyp geeignet, auch ideal zur Pigmentflecken, Couperose, Akne und Faltenbehandlung der Haut

3 Ultrasound treatments - An effective regenerative treatment of the skin, indicated for pigmented moles, facial erythrosis, scars or acne, wrinkles are reduced



Pediküre *Pedicure*

- € 48 *ca. 50 min.* Pediküre *Pedicure*
- € 53 Pediküre mit Nagellack *Pedicure with nail polish*

- € 38 *ca. 40 min.* Maniküre *Manicure*
- € 43 Maniküre mit Nagellack *Manicure with nail polish*

Extras *Extras*

- € 35 *ca. 25 min.* Gesichtsmassage mit Ampulle *Facial massage with skin care vial*
- € 35 *ca. 25 min.* Gesichtslymphdrainage *Facial lymphatic drainage*
- € 8 Brauen korrigieren *Eyebrow shaping*
- € 12 Wimpern färben *Eyelash tinting*
- € 18 Brauen und Wimpernpflege *Eyebrow and eyelash treatment*

Bäder *Beauty baths*

€ 30 *ca. 25 min.* **Entschlackungsbad *Detoxing bath***

Salz aus dem Totem Meer enthält viele Mineralstoffe die wir nutzen, Algen und äth. Öle steigern die Wirkung der Entschlackung
Bath with sea salt stimulates the purification and detoxing processes

€ 30 *ca. 25 min.* **Waldbeeren Milchbad *Wildberries milkbath***

Die fruchtigen Wirkstoffe versorgen die Haut mit Vitaminen und bilden einen vorbeugenden Schutz gegen freie Radikale
Wildberries are very rich with vitamins and minerals this nourishes and smooth the skin

Privat Spa *Private spa*

Mieten Sie Ihren eigenen Private Spa und genießen Sie mit Ihrem/er Partner/in romantische Stunden in unserer Wohlfühlwelt
Rent your own Private Spa for relaxing moments.

€ 65 *ca. 60 min.* **Zeit zu zweit *Time for two***

Romantisches Badeerlebnis, Glas Sekt mit einer süßen Verführung, Nachruhen im bürigen Holzbett
Romantic bath, glass of champagne and sweets, quiet time in a bearish woodbed

€ 115 *ca. 90 min.* **Romantik für zwei *Romance for two***

Zwei entspannende Massagen je 20 min, Glas Sekt mit einer süßen Verführung, Nachruhen im bürigen Holzbett
Two relaxing massages a 20 min, glass of champagne and sweets, quiet time in a bearish woodbed

Terminvereinbarung *Book an appointment*

Buchen Sie Ihre GRIZZLY-Behandlung ganz einfach persönlich an der Rezeption oder unter der Durchwahl 11.

Professional advice can be provided and appointments made directly via our hotel reception by calling extension 11.

Bezahlung *Payment*

Wir bitten Sie Ihre Wellness- & Verwöhnbehandlungen direkt in unserer Wellnessabteilung in bar zu begleichen.

Wir freuen uns sehr, Sie verwöhnen zu dürfen!
Das GRIZZLY-Wellnessteam

Please pay your wellness treatments in cash directly in the wellness department.

We look forward to pampering you!

Your GRIZZLY-Wellnessteam



Hotel
GRIZZLY
Sport & Motorrad Resort



Familie Graggaber

Liftstraße 255

A-5581 St. Margarethen

+43 (0) 6476 / 20 58 80

info@grizzly-resort.at

www.grizzly-resort.at

Margarethe Wiedemaier

Kosmetik, Fußpflege & Massage

Predlitz 11

A-8863 Predlitz

+43 (0) 664 / 913 90 62