

DAS  
**GRASECK**

*mountain hideaway & health care*



**WELLNESS / BEAUTY / SPORT**

DE

*Treiben lassen*



## SPA-INFORMATIONEN

### GESUNDHEIT DURCH GENUSS

*Unser SPA ist eine 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. Der Rooftop-Panoramapool auf Ebene 2 ist im Zeitraum 10:00-12:00 Uhr auch für Familien mit Kindern zugänglich.*

### TERMINE

*Verfügbare Behandlungszeiten können Sie ganz bequem online einsehen und am besten frühzeitig buchen.*



[www.das-graseck.de/wellness](http://www.das-graseck.de/wellness)

### 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 kostenfrei möglich. 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 zwei großen Handtüchern und Badeschuhen für Ihren Besuch im SPA vorbereitet. **Mehr bekommen Sie gerne über unsere Rezeption.** Bitte kommen Sie zu Ihrer Behandlung im Bademantel.*

### MEDIZINISCHE INFORMATIONEN

*Bitte informieren Sie uns vorab, wenn besondere gesundheitliche Beeinträchtigungen vor einem Treatment, Unverträglichkeiten oder eine Schwangerschaft vorliegen.*

### WIR FREUEN UNS AUF SIE!

## MASSAGEN

<b>Entspannende Anti-Aging Gesichtsmassage</b> <i>Glättet Falten, Schwellungen im Gesicht gehen zurück, müde Augen sehen sofort deutlich wacher aus.</i>	30 Verwöhnminuten	60 €
<b>Kopf- und Gesichtsmassage</b> <i>Tiefe Berührungen und eine individuelle Anwendungstechnik sorgen für Entspannung und Förderung der Mikrozirkulation.</i>	30 Verwöhnminuten	60 €
<b>Rücken- und Nacken Entspannungsmassage</b> <i>Eine sanfte, wohltuende Massage mit Fokus auf entspannende Wirkung.</i>	30 Verwöhnminuten	70 €
<b>Rücken- und Nacken Muskelmassage</b> <i>Kräftige Massagetechnik zur Lockerung verspannter Muskeln. Perfekt für alle, die viel im Sitzen arbeiten.</i>	30 Verwöhnminuten	80 €
<b>Rückenmassage mit Wärmepackung</b> <i>Verspannungen werden sanft vom Lendenwirbel-Bereich bis zum Nacken gelöst. Eine anschließende Wärmepackung mit Naturmoorauflage verstärkt den Massage-Effekt und lockert die Muskulatur weiter.</i>	50 Verwöhnminuten inkl. Wärmepackung	90 €
<b>Antistress Ganzkörpermassage</b> <i>Die Muskulatur des gesamten Körpers wird gelockert, entspannt und besser durchblutet.</i>	50 Verwöhnminuten	100 €
<b>Fussreflexzonenmassage</b> <i>Der Therapeut kann über den Fuß auf den gesamten Körper Einfluss nehmen. Durch Druck auf definierte Punkte werden Impulse geschaffen, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.</i>	30 Verwöhnminuten	60 €
<b>Entspannende Fussmassage</b> <i>Begeben Sie sich in die Hände unserer Therapeutinnen und lassen Sie allen Stress hinter sich.</i>	30 Verwöhnminuten	60 €
<b>Kombi Massage</b> <i>Ein gelungener Mix aus Kopf-, Gesichts- und Fussmassage vermittelt Ihnen ein besonderes Wohlfühl.</i>	50 Verwöhnminuten	90 €
<b>Unsere Empfehlung: Aromaöl-Massage mit ausgesuchten Duft-Essenzen</b> <i>Diese sanfte Massage verführt Sie in ein Reich der Sinne. Wählen Sie aus unseren Spezialölen: Zitrone, Orange, Kokos, Kakao oder Kokos-Kakao</i>	50 Verwöhnminuten	100 €



Ruhe

## SPEZIALBEHANDLUNGEN

### **Drainagemassage**

Bewährte Heilmethode zur sanften Anregung der Lymphzirkulation am ganzen Körper. Entlastung bei Wasseransammlungen und Schwellungen.

60 Verwöhnminuten 110 €

### **Akupressur mit Moxibustion**

Moxibustion ist die gezielte Anwendung von Wärme auf Akupunkturpunkten, abgeleitet aus der chinesischen Medizin. Die Wärme wird durch das Verbrennen von Kräutern erzeugt.

45 Verwöhnminuten 90 €

### **Hot Stone Massage**

Eine Verbindung aus Massage, Energiearbeit und der wohltuenden Wirkung von Öl und warmen Steinen. Der gesamte Organismus wird mit neuer Energie und Vitalität aufgeladen.

60 Verwöhnminuten 110 €

### **Pinda Sweda Kräuterstempelmassage**

Warme Kräuterstempel lösen Verspannungen und sind eine ideale Hautpflege am ganzen Körper. Ein Dufterlebnis für die Sinne.

50 Verwöhnminuten 100 €

### **Abhyanga Ganzkörpermassage**

Die ayurvedische Ganzkörpermassage wirkt in Kombination mit warmen (auf Sie abgestimmten) Ölen und streichenden Bewegungen harmonisierend, entschlackend und entspannend auf Körper, Geist und Seele.

70 Verwöhnminuten  
inkl. Ruhezeit 120 €

### **Unser Geheimtipp: Kerzen Ganzkörpermassage**

Massiert wird mit warmem Kerzen Öl bei Kerzenschein und Kerzenduft. Garantiert ein absolutes Wohlfühlerlebnis.

50 Verwöhnminuten 100 €

## KÖRPERBEHANDLUNGEN

### **Haut wie Samt und Seide**

Peelings entfernen abgestorbene Hautzellen, wirken belebend und erfrischend, straffen und erhöhen die Elastizität der Haut. Die Wirkstoffaufnahme der nachfolgenden Pflegeprodukte wird erhöht. Diese versorgen die Haut nachhaltig mit Feuchtigkeit und Mineralstoffen.

### **Kocos Peeling & Massage**

70 Verwöhnminuten 110 €

### **Zitronen Peeling & Massage**

70 Verwöhnminuten 110 €

### **Orangen Peeling & Massage**

70 Verwöhnminuten 110 €

### **Kakao Peeling & Massage**

70 Verwöhnminuten 110 €

### **Kocos + Kakao Peeling & Massage**

70 Verwöhnminuten 110 €

### **Fango- und Algotherapie mit polynesischen Algen und Mittelmeerheilpflanzen-Extrakten & Massage**

Für eine schöne Silhouette. Entwässernd, fettabbauend, festigend. Linderung bei Muskelverhärtung, Neurodermitis, Menstruationsbeschwerden und Ekzemen.

90 Verwöhnminuten 130 €

### **Bandagen mit Seegrassblättern**

Gegen müde Beine, beseitigt das Gefühl von Schwere und Schwellungen in den Gliedmaßen. Anti Cellulite Effekt. Entgiftet und verbessert die Durchblutung. Vorteilhaft wäre eine zweite Behandlung am dritten Tag.

60 Verwöhnminuten 110 €  
2x 60 Verwöhnminuten 195 €

### **Anti-Cellulite Treatment**

Algen-und Lehmpackung mit Aromaölen und Heilpflanzen-Extrakten, mit Spezialmassage für die Beine

70 Verwöhnminuten 110 €



## MASSAGEN FÜR DIE WERDENDE MAMI

*Eine Massage in der gesund verlaufenden Schwangerschaft kann sehr wohltuend für Mutter und Kind sein und ist grundsätzlich bis weit ins dritte Trimenon möglich unter Beachtung spezieller Techniken und genauer Auswahl der ätherischen Öle.*

*Bei komplizierter Schwangerschaft, z.B. mit Auftreten von frühzeitiger Wehentätigkeit, sollten keine Massagen durchgeführt werden.*

*Wählen Sie auch bedenkenlos aus unseren effektiven und wohltuenden Beautypackages und Kosmetikbehandlungen auf der Folgeseite (außer der Algenpackung).*

### **Entspannungsmassage für Schwangere**

*Leichte, behutsame Massage, mit Naturöl. Verringert Wassereinlagerungen und Verspannungen auf sanfte Weise.*

50 Verwöhnminuten 100 €

### **Kopf- und Schultermassage**

*Tiefe Berührungen und eine individuelle Anwendungstechnik sorgen für Entspannung.*

25 Verwöhnminuten 60 €

### **Leichte Zirkulationsmassage**

*Besonders bei schweren müden Beinen, Wasseransammlungen und Schwellungen eine bewährte Heilmethode zur intensiven Anregung der Lymphzirkulation.*

50 Verwöhnminuten  
inkl. Ruhezeit 100 €

### **Mandelöl Ganzkörpermassage**

*Optimale Entspannung durch eine sanfte und pflegende Ganzkörpermassage.*

50 Verwöhnminuten  
inkl. Ruhezeit 100 €





## GESICHTSBEHANDLUNGEN

*Je nach Hauttyp und individuell auf Sie abgestimmt, verwöhnen unsere Kosmetikerinnen Ihre Haut mit den passenden Pflegeprodukten. Alle Behandlungen sind auch für die Herren buchbar und werden auf die Bedürfnisse der männlichen Haut zugeschnitten.*

### **Gesichtsbehandlung Basic**

*Reinigung, Peeling, Maske, Abschlusspflege*

60 Verwöhnminuten 100 €

### **Gesichtsbehandlung Klassisch**

*Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung (auf Wunsch), Maske, wohltuende Gesichts- und Dekollete-Massage, Abschlusspflege*

70 Verwöhnminuten 110 €

### **Detox Phytobehandlung mit Heilpflanzen**

*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*

70 Verwöhnminuten 110 €

### **Gesichtsbehandlung DE LUXE Lifting**

*Revitalisierende Premiumbehandlung mit hochwertigen, biokosmetischen Wirkstoffen für trockene, gestresste und regenerationsbedürftige Haut. Aufbau neuer Feuchtigkeitsdepots. Hautanalyse, Peeling, Tiefenreinigung, Beruhigungsmaske. Straffende Gesicht- und Dekolletemassage, Abschlusspflege*

80 Verwöhnminuten 130 €

## EXTRAS

<i>Augenbrauen fassonieren</i>	<i>ca. 15 min</i>	<i>ab 20 €</i>
<i>Augenbrauen färben</i>	<i>ca. 20 min</i>	<i>25 €</i>
<i>Wimpern färben</i>	<i>ca. 30 min</i>	<i>35 €</i>
<i>Wimpern und Augenbrauen färben inkl. fassonieren</i>	<i>ca. 50 min</i>	<i>70 €</i>
<i>Haarentfernung mit Wachs im Gesicht</i>	<i>ca. 10 min</i>	<i>20 €</i>

## WELLNESS FÜR FÜSSE

<i>Pediküre Basic</i>	<i>ca. 60 min</i>	<i>80 €</i>
<i>SPA Pediküre – Packung und Fussmassage</i>	<i>ca. 80 min</i>	<i>100 €</i>

## UNSERE GENUSS – PAKETE

<b>1 DE-STRESS classic</b> <i>Aroma - Öl-Massage Ganzkörper Gesichtsmassage Fussmassage</i>	<i>70 Verwöhnminuten</i>	<i>120 €</i>
--	--------------------------	--------------

<b>2 DE-STRESS special</b> <i>Kerzen Ganzkörpermassage Wärmepackung Kopfmassage</i>	<i>100 Verwöhnminuten</i>	<i>170 €</i>
--	---------------------------	--------------

<b>3 DAS GRASECK Wellnesspackage</b> <i>Kokos-Peeling Fango Kokos Massage</i>	<i>150 Verwöhnminuten</i>	<i>260 €</i>
--	---------------------------	--------------

*Stand: Januar 2023. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Genannte Preise sind inklusive der gesetzlichen MwSt.  
Fotografie: © skynesher / iStockPhoto, © privat, © Nieder-Marx Design*



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