



VALLUGA SPA MENU

*Genießen Sie unsere speziell für Sie entwickelten Behandlungen,
um sich nach einem Tag in den bergen zu entsannen und zu erholen.*



KÖRPER BEHANDLUNGEN

NIEVE DE COCO BEHANDLUNG

90 min. 120 €

Tauchen Sie ein in das einzigartige Erlebnis unseres „Coconut Snow Treatments“, bei dem die Frische des Schnees mit der Sanftheit der Kokosnuss verschmilzt. Diese Anwendung ist darauf ausgerichtet, den Körper zu exfolieren, zu hydratisieren und tief zu entspannen – für samtweiche Haut und ein ausgeglichenes Wohlbefinden.

Die Behandlung umfasst:

- Kokos-Peeling
- Kokos-Massage

Vorteile

- Tiefenpeeling, das die Haut wunderbar weich und strahlend macht
- Intensive Feuchtigkeitspflege dank nährendem Kokosöl
- Reduktion von Stress und Muskelverspannung
- Ein Gefühl von Frische und Erneuerung

VALLUGA ESCAPE

90 min. 120 €

Genieße die individuell abgestimmte Ausführung unseres traditionellen Körperrituals und wähle zwischen der beruhigenden Wirkung von Bio-Lavendel oder der wärmenden, heilenden Kraft von Ingwer – eingebettet in ein belebendes Ganzkörperpeeling. Anschließend folgt eine entspannende Ganzkörpermassage, bei der gezielt ausgewählte Körperpartien mit warmen Steinen behandelt werden. Dieses ganzheitliche Erlebnis wird durch eine luxuriöse Fußmassage und eine tief entspannende Druckpunkt-Kopfhautmassage – eingehüllt in einen warmen, schützenden Kokon – abgerundet.

REIKI ENERGY THERAPIE

90 min. 120 €

Tauche ein in eine Oase der Ruhe und des Wohlbefindens mit unserer exklusiven Behandlung, die eine entspannende Massage mit einer Reiki-Sitzung kombiniert. Diese ganzheitliche Erfahrung wurde entwickelt, um Spannungen zu lösen, deine Energie zu harmonisieren und Körper sowie Geist zu revitalisieren.

Inklusive:

- Entspannungsmassage (45 Minuten): Eine sanfte, umhüllende Massage, die Stress und Muskelverspannungen löst – verfeinert durch den Einsatz ätherischer Öle für ein besonders wohltuendes Erlebnis.
- Reiki-Sitzung (45 Minuten): Eine energetische Therapie, bei der heilende Energie geleitet wird, um emotionale Balance und inneres Gleichgewicht zu fördern.

Vorteile:

- Reduktion von Stress und Angstzuständen
- Verbesserte Durchblutung und Beweglichkeit
- Anregung des Immunsystems
- Emotionale und mentale Ausgeglichenheit

VALLUGA TRAUM

90 min. 100 €

Lavendel, Rose oder Ingwer

Entspannen & tief durchatmen! Tauche ein in den beruhigenden Duft von wildem Lavendel, Rose oder Ingwer und lasse dich von dieser einzigartigen Behandlung ganzheitlich verwöhnen. Ein sanftes Ganzkörperpeeling bereitet deine Haut optimal vor, gefolgt von einer entspannenden Ganzkörpermassage mit warmen Steinen. Das Ritual endet mit einer beruhigenden Gesichts- und Kopfhautmassage mit kostbaren Ölen.

WINTERERWACHEN

90 min. 100 €

Bereite Körper und Geist auf die Berge vor – mit einem erfrischenden türkischen Körperpeeling, das die Haut revitalisiert und deine Energie erneuert. Danach genießt du eine entspannende Massage mit kostbarem Neroliöl, das aus den zarten Blüten des Orangenbaums gewonnen wird. Abgerundet wird dieses Verwöhnritual mit einer beruhigenden Kopfmassage, die Spannungen löst und tiefe Entspannung fördert.

GANZKÖRPERPEELING

45 min. 60 €

Unser „Calm Mind Ritual“ bringt Körper und Geist in Einklang – mit einer sanften Aromatherapie aus wilden, biologischen Pflanzen und Blüten, die tiefgehende Ruhe und Regeneration schenkt

Das SERENITY RITUAL

30 min. 40 €

Erleben Sie eine ganzheitliche Behandlung, bei der beruhigende Aromatherapie und gezielte Akupressur sanft Verspannungen lösen, den Geist klären, tiefe Entspannung fördern und körperliche Beschwerden wie Steifheit und Schmerzen spürbar lindern.

MASSAGEN

VALLUGA MASSAGE

60 min. 80 €

45 min. 60 €

Eine wohltuende Ganzkörpermassage, die Stress abbaut, die Durchblutung anregt und Körper und Geist in Einklang bringt. Mit langen, fließenden Druckbewegungen schenkt diese Behandlung tiefe Entspannung und ein Gefühl innerer Ruhe.

Auch für werdende Mütter ab der 14. Schwangerschaftswoche geeignet

KÖRPER & GEIST HARMONIEMASSAGE

90 min. 120 €

60 min. 80 €

Atme tief durch und gönne dir ein neues Wohlgefühl mit dieser nährenden Behandlung. Unser einzigartiges „Calm Mind Ritual“ schenkt Geborgenheit und innere Gelassenheit, während sanfte Aromatherapie aus wilden, biologischen Blüten, Pflanzen, Wurzeln und Blättern Körper und Geist tief entspannen lässt. Mit einer geführten Auswahl an erlesenen Bio-Aromen – abgestimmt auf deine Stimmung und Bedürfnisse – folgst du deiner Intuition und entdeckst, was dich im Moment am besten unterstützt.

AROMATISCH BERGMASSAGE

60 min. 80 €

Tauchen Sie ein in eine Oase der Ruhe mit unserer exklusiven Aromamassage, inspiriert von der natürlichen Schönheit der österreichischen Berge. Gönnen Sie sich 60 Minuten pure Entspannung: Sanfter, fließender Druck in Kombination mit beruhigenden, harmonischen Bewegungen löst selbst tiefste Verspannungen, stellt das Gleichgewicht von Körper und Geist wieder her und erneuert Ihre Energie. Umhüllt vom warmen Duft reinen Zirbenöls – frisch, erdig und belebend – spüren Sie die Kraft der Natur. Dieses wertvolle Öl entspannt nicht nur, sondern klärt auch den Geist und fördert eine tiefe Verbindung mit der Natur. Schließen Sie die Augen und lassen Sie sich tragen – mitten ins Herz der Alpen.

Das ALPINE RENEWAL

60 min. 80 €

Tanke neue Energie und lindere gezielte Verspannungen nach einem aktiven Tag in den Bergen. Genieße eine wohltuende Rücken-, Nacken-, Schulter- und Kopfmassage mit warmen Steinen, die tief entspannen und Schmerzen lindern. Anschließend verwöhnen wir deine müden Füße mit einer belebenden Thai-Fußmassage – für Leichtigkeit von Kopf bis Fuß.

DEEP TISSUE MASSAGE

60 min. 100 €

Mit langsamen, gezielten Drucktechniken behandelt diese tiefgreifende Massage die tieferen Schichten des Muskelgewebes – ideal zur Linderung chronischer Verspannungen und zur Auflösung tief sitzender Spannungsmuster.

HOT STONE MASSAGE

90 min. 120 €

60 min. 80 €

Natur und du! Diese uralte Körpertherapie bringt Körper und Geist in Einklang und lässt dich tiefe Harmonie und Ruhe erleben. Erwärmte Basaltsteine werden gezielt auf bestimmte Punkte deines Körpers gelegt, um Muskeln, Gewebe und den Geist zu entspannen. Die Behandlung wird mit einer Express-Gesichtsreinigung und einer wohltuenden Stein-Gesichtsmassage abgerundet, die deine Sinne zusätzlich erfreut.

SIGNATURE FUSION MASSAGE

60 min. 80 €

Tauchen Sie ein in ein einzigartiges Erlebnis, das traditionelle und moderne Techniken harmonisch miteinander verbindet. Die Behandlung beginnt mit einer persönlichen Beratung, damit unsere Therapeutin jede Bewegung individuell auf die Bedürfnisse Ihres Körpers abstimmen kann.

Genießen Sie eine Kombination aus Schwedischer Massage und Deep-Tissue-Techniken, ergänzt durch aromatische ätherische Öle, die Körper und Geist gleichermaßen revitalisieren. Diese tief entspannende Reise löst Verspannungen, verbessert die Durchblutung und stellt das Gleichgewicht wieder her.

Wählen Sie Ihre bevorzugte Essenz, um dieses Erlebnis ganz persönlich zu gestalten, und verlassen Sie die Behandlung erfrischt, erneuert und voller Energie.

TEILMASSAGE

30 min. 40 €

Eine gezielte Teilkörpermassage, die sich auf einen bestimmten Bereich konzentriert: Rücken & Nacken, Gesicht & Kopfhaut oder Beine & Füße – für punktuelle Entspannung und spürbare Linderung.

LYMPHDRAINAGE MASSAGE

Ganzkörper

90 min. 120 €

Beine oder Arme & Brust

60 min. 80 €

45 min. 60 €

Die Lymphdrainage ist eine therapeutische Massagetechnik, die den Lymphfluss fördert und den Körper bei der Entgiftung unterstützt. Diese spezialisierte Massage ist besonders wichtig vor und nach kosmetischen Eingriffen, da sie Blutergüsse und Schwellungen in der Hälfte der üblichen Zeit reduziert. Sie eignet sich auch hervorragend als Detox-Behandlung.

Lymphdrainage kann:

- Erkältungssymptome lindern und die Genesung beschleunigen
- Wassereinlagerungen reduzieren
- Beim Abnehmen unterstützen
- Den Stoffwechsel anregen

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

60 min. 80 €

30 min. 40 €

Ein warmes, entspannendes Fußbad bereitet dich auf eine gezielte therapeutische Behandlung vor, bei der Druckpunkte und Massagetechniken an den Füßen im Fokus stehen. Die Reflexzonenmassage hilft dabei, Spannungen im Körper zu lösen und stressbedingte Beschwerden zu lindern.

Hinweis: Diese Behandlung ist für schwangere Frauen nicht geeignet.

CRANIAL MASSAGE

30 min. 40 €

Unsere Cranial Massage konzentriert sich sanft auf Kopf, Kopfhaut, Nacken und Schultern und kombiniert weiche, rhythmische Bewegungen mit Druck, Reibung und Dehnungstechniken. Diese wohltuende Behandlung löst gespeicherte Verspannungen, regt die Durchblutung an und stellt ein tiefes Wohlbefinden wieder her.

Gezielter Fingerdruck auf ausgewählte Punkte von Kopfhaut und Schädel wird individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst. Das Ergebnis ist ein tief beruhigendes Erlebnis, das Kopfschmerzen lindert, Stress reduziert und die mentale Klarheit fördert. Lassen Sie sich in einen Zustand der Gelassenheit, inneren Balance und erneuerten Konzentration tragen.

SPA & WELLNESS

Öffnungszeiten:

Schwimmbad: 07:00 – 20:00 Uhr

Ruheraum: 07:00 – 20:00 Uhr

Saunabereich 14:00 – 20:00 Uhr

Massagen & Körperbehandlungen:

Mittwoch bis Sonntag: 10:30 – 17:30 Uhr

Mindestalter:

Der Zutritt zum SPA ist ab 16 Jahren gestattet.

Einige SPA-Behandlungen sind auch für jüngere Gäste, in Begleitung eines Elternteils möglich.

Bitte kontaktiere unser SPA-Team für weitere Informationen.

Stornobedingungen:

Stornierungen innerhalb von 24 Stunden oder Nichterscheinen werden mit dem vollen Behandlungspreis (100 %) berechnet.

Kontakt:

Von deinem Zimmer aus: #9



Arlbergstrasse 79, 6580 St Anton am Arlberg, Austria

Tel +43 5446 3263. info@vallugahotel.at

www.vallugahotel.at