
senses 

spa & beauty



Unser Senses Spa, eine harmonische Synthese aus natürlichen Materialien wie Holz, Stein und Glas schafft mit einfallendem Licht eine Atmosphäre des Wohlbefindens und der Erholung.

Unser Wohlfühlangebot: Außenwhirlpool, Finnische Sauna, Bio Sauna, Infrarotkabine, Dampfbad, Ruhe-Lounge, Solarium, Private Senses Suite, Kosmetik-Anwendungen, Massagen, Entspannung ...

Using the incident light, our Senses Spa, a harmonious synthesis of natural materials such as wood, stone and glass, creates an atmosphere of well-being and relaxation.

Feel well: Outdoor jacuzzi, Finnish sauna, bio sauna, infrared cabins, steam bath, quiet lounge, solarium, Private Senses Suite, cosmetic applications, massages, relaxation ...



INDIVIDUAL



Private Senses Spa

Das Private Senses Spa bietet private Räumlichkeiten mit eigener Dusche, Dampfbad und Sauna.

Private Senses Spa

Private Senses Spa. Private rooms with a private shower, steam bath and sauna.

Personal Training

Lassen Sie sich von unserem Personal Trainer einen individuellen Fitnessplan zusammenstellen und profitieren Sie von seinen Erfahrungen und Kenntnissen. Angeboten werden Entspannung, Entschlackung/Entgiftung (Detox), Ernährungsberatung, Fitness, Fitness-Boxen, Gesundheits-Check-up, Gymnastik, Jogging, Langlauf, Muskelaufbau, Nordic-Walking, Rückenschule, Shaping/Modellieren und Walking.

Personal Training

Our personal trainer will be glad to develop an individual workout plan and offer you his experience and expertise. You can learn relaxation techniques, receive nutritional counseling and health check-ups, and engage in cleansing/detoxification, fitness, exercises, walking, nordic walking, jogging, long-distance running, muscle training, fitness boxing, back exercises, night snowshoeing, and shaping/modeling.



MASSAGEN

Klassisch-schwedische Massage

Die klassisch-schwedische Massage ist eine angenehme, wohltuende und wirkungsvolle Anwendung und ermöglicht speziell dem Aktivurlauber in Form einer Entmüdungsmassage eine schnelle Regeneration. Handgriffe, die dehnend oder reflektorisch wirksam gezielt eingesetzt werden, regulieren den Muskeltonus. (Dauer: 15, 25, 40 oder 55 Min.)

Classical Swedish Massage

This classical massage, which uses a pleasant, agreeable and effective technique, can be applied specifically after sports in the form of an anti-fatigue massage for faster regeneration. Specific techniques which either stretch the muscles or have a reflexive effect are used to regulate the muscle tone. (duration 15, 25, 40 or 55 min.)

Fußreflexzonenmassage

Durch Druck mit Daumen und Fingern am Fuß, speziell an der Fußsohle, wird ein Reiz ausgelöst, der zu einer positiven Beeinflussung verschiedener Organe im Körper führt. Die Wirkungsweise ist energetisch, reflektorisch gezielt auf Organe und Körpersysteme abgestimmt. (Dauer: 25 oder 40 Min.)

Foot Reflex Zone Massage

By pressing the thumb or fingers onto the foot, especially the sole, a stimulus is produced which has a positive influence on various organs of the body. It has an energetic-reflexive effect on specific organs and body systems. (duration 25 or 40 min.)





Lymphdrainage

Diese sanfte und entspannende Technik beeinflusst, wie der Name schon sagt, den Rücktransport lymphpflichtiger Substanzen. Sie wirkt entstauend und ist gerade nach einem körperlich anstrengenden Tag ideal. Die Massage, die mit sehr leichtem Druck ausgeführt wird, ist angenehm und entspannend zugleich. (Dauer: 55 oder 85 Min.)

Lymph Drainage

As the name suggests, this gentle and relaxing technique influences the removal of lymphatic substances. It has a purging effect and is the ideal treatment, particularly after a physically strenuous day. The massage itself, which has to be applied with very slight pressure, is pleasant and relaxing at the same time. (duration 55 or 85 min.)

Ayurveda-Massage

Die drei Bioenergien „Vata, Pitta und Kapha“, welche in wechselseitiger Abhängigkeit zueinander stehen, werden in ihren vermittelnden Eigenschaften unterstützt. Vielseitige Ölanwendungen fördern die Regenerationsprozesse in unserem Körper: Warmes Öl, kombiniert mit sanften, kreisenden Bewegungen entspannen und bauen Stress ab. (Dauer: 55 oder 85 Min.)

Ayurveda Massage

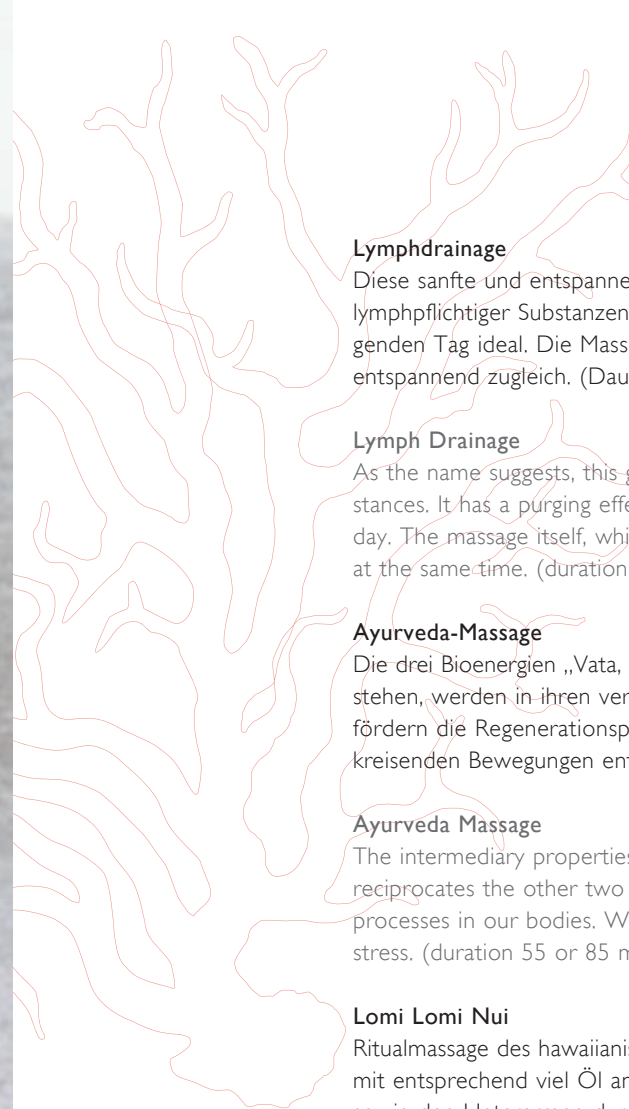
The intermediary properties of the three bio energies "vata, pitta and kapha" – each of which reciprocates the other two – are enhanced. Versatile oil applications support the regeneration processes in our bodies. Warm oil combined with gentle circling motions relaxes and reduces stress. (duration 55 or 85 min.)

Lomi Lomi Nui

Ritualmassage des hawaiianischen Schamanismus ist bekannt für fließend rhythmische Bewegungen mit entsprechend viel Öl an Körper und Liege. Die intensive Massage wird mit den Händen sowie den Unterarmen durchgeführt. Diese Form der Massage dient absolutem Abschalten und Relaxen. (Dauer: 55 Min.)

Lomi Lomi Nui

This ritual massage of Hawaiian shamanism is renowned for its flowing, rhythmical movements with lots of oil on the body and bench. In the process, you get an intensive massage with the hands and lower arms. This form of massage helps you to switch off completely and relax. (duration 55 min.)





Aroma-Relax Ganzkörpermassage

Nach einem Ganzkörperpeeling erhalten Sie eine sanfte, hocheffiziente Ganzkörpermassage mit dem Aromabalsam „Relax“. Die Haut wird wunderbar sanft und geschmeidig. Die entspannenden, beruhigenden Aromen umgeben Sie mit einem Gefühl intensiven Wohlbefindens. (Dauer: 55 Min.)

Aroma-Relax Full Body Massage

After a full-body peeling, you get a gentle, highly efficient full-body massage with „Relax“ aroma balsam. The skin becomes beautifully soft and supple and the relaxing, soothing aromas surround you with a feeling of intensive wellbeing. (duration 55 min.)

Hot Stone

Warmer Basalt und kühler Marmor werden gezielt auf die Energielinien und Chakra-Punkte gelegt. Dies bewirkt eine Erwärmung des Körpers und eine Beruhigung der Seele. Im Anschluss wird mit warmen Steinen massiert, die durch ihre hohe Temperatur äußerst entspannend auf die strapazierte Muskulatur wirken. (Dauer: 55 Min.)

Hot Stone

Warm basalt and cool marble are laid specifically on the energy lines and chakra points, thus warming the body and soothing the soul. A massage is then given with warm stones, which have an extremely relaxing effect on tired muscles thanks to their high temperature. (duration 55 min.)

Kräuterstempelmassage

Heiße, eigens zubereitete Kräuterstempel werden in ca. 140 Grad heißes Öl getaucht. Danach werden diese äußerst vorsichtig zunächst ganz kurz auf den Körper gedrückt, später, nach einer Abkühlphase, werden besonders betroffene Muskelpartien intensiv damit behandelt. Diese Anwendung verursacht eine außerordentliche Anregung des Stoffwechsels und der lokalen Durchblutung. (Dauer: 55 Min.)

Herbal Stamp Massage

Specially prepared hot herbal stamps are dipped in hot oil with a temperature of approx. 140 degrees. With great care and only very briefly to begin with, they are then pressed onto the body. After they have cooled down a bit, they are then used for the intensive treatment of specific muscle groups. This treatment severely stimulates the metabolism and blood flow in the affected areas. (duration 55 min.)



BEAUTY & KOSMETIK

Gesichtsbehandlung für Sie

Als Ausgleich zum stressigen Alltag, der Ihre Gesichtshaut überstrapaziert, wird Ihnen das Pflegeprogramm gut tun. Unsere ausgebildeten Kosmetikerinnen beraten Sie gerne bezüglich Hauttyp und Pflege. Reinigung, Peeling, Dampf und eine wohltuende Massage mit anschließender Straffungs- oder Feuchtigkeitsmaske runden die Behandlung ab. Auf Wunsch ist ein Make-Up, Wimpern- und/oder Augenbrauenfärben im Anschluss an eine Gesichtsbildung selbstverständlich. (Dauer: 55 oder 85 Min.)

Facial Treatment for Ladies

The care program will do you good, especially if you want to counteract the stress of everyday life which takes its toll on the skin of your face. Our trained beauticians would be pleased to advise you in regard to your skin type and show you how to take care of it. Cleansing, peeling, steam and a relaxing massage followed by a tightening or moisturizing mask round off the treatment. If desired, we will of course put on some make-up for you and dye your eyelashes and/or eyebrows after the facial treatment. (duration 85 or 55 min.)

Haarentfernung

Gerne können unsere Kosmetikerinnen auch eine professionelle Haarentfernung mittels Warmwachs an Achseln, Beinen und Bikinizone durchführen. (Dauer: 15 oder 25 Min.)

Hair Removal

Our beauticians would also be pleased to professionally depilate your armpits, bikini line and legs using hot wax. (duration 15 or 25 min.)





Aroma-Detox Entschlackungsbehandlung

Ein Körperpeeling mit gemahlene Aprikosensteinen, Gewürzen und eine anschließende Rückendigitopressur-Massage schenken neue Energie und regen die Durchblutung der Haut an. Die anschließend aufgetragene mineralstoffreiche See-Algenmaske wirkt gezielt auf Fetteinlagerungen ein. Während Ihr Körper warm eingehüllt wird, entspannen Sie sich bei einer Kopf- oder Fußmassage. All das mit dem Ziel, Ihren Körper zu entgiften. (Dauer: 55 Min.)

Aroma-Detox Purging Treatment

Body peeling with ground apricot stones and spices followed by a digito-pressure back massage gives you fresh energy and stimulates the blood flow in the skin. The subsequently applied seaweed mask, which is full of minerals, specifically targets fat deposits. While your body is wrapped up warmly, you can enjoy a relaxing head or foot massage. All of this has the goal of detoxifying your body. (duration 55 min.)

Aroma-Tonic Körperbehandlung mit Teilpackung

Zu Beginn erhalten Sie ein tiefenreinigendes Ganzkörperpeeling mit gemahlene Aprikosensteinen und Gewürzen, anschließend kommt die entspannende Rückendigitopressur-Massage mit einem 100%igen natürlichen Körperbalsam („Tonic“) zur Anwendung. Während der straffenden Skulptural-Maske verwöhnen wir Ihr Gesicht oder Ihre Füße mit einer Entspannungsmassage. Das Resultat: Ein belebter, revitalisierter Körper und eine seidig-zarte Haut. (Dauer: 55 Min.)

Aroma-Tonic Body Treatment with Partial Therapeutic Pack

To begin with, you are treated with a deep-cleansing full-body peeling with ground apricot stones and spices followed by a relaxing digito-pressure back massage with a 100% natural body balsam (tonic). During the tightening sculptural mask, we pamper your feet or face with a relaxation massage. The result: an invigorated, revitalized body and silky smooth skin. (duration 55 min.)

Perfect Contour – Aroma-Gewürzbehandlung

Auf ein tiefenreinigendes Ganzkörperpeeling folgt eine Anti-Cellulite-Massage mit dem Körperbalsam „Detox“. An jenen Stellen, die die Anregung des Wasser- und Fettabtransports besonders benötigen, wird die frische Lotion durch sanftes Einmassieren aufgetragen. Danach kommt das hochwirksame Puder, eine wärmende Mischung aus Gewürzen und Pflanzen, zur Anwendung. Das Resultat: Förderung des Fettabbaus, Reduktion der Fettzellen und Ankurbelung des Abtransports der Schlackenstoffe. (Dauer: 55 Min.)

Perfect Contour – Aroma-Spice Treatment

A deep-cleansing full-body peeling is followed by an anti-cellulite massage with „Detox“ body balsam. The fresh lotion is applied with kneading movements to those areas of the body which are in particular need of special stimulation to remove fluid and fat. A highly effective powder, a warming mixture of spices and plants, is then applied. The result: enhanced fat removal, a reduction of fat cells and stimulation of the removal of toxins. (duration 55 min.)





Pediküre

Unsere Kosmetikerin verwöhnt Ihre vom Skilauf oder Wandern strapazierten Füße mit einem Kräuterfußbad und anschließender professioneller Fußpflege. Gerade im Ski- oder Wanderschuh ist der Fuß unter massivem Druck, dies kann zu Irritationen der Haut, Gelenke und Nägel führen. Aus diesem Grund ist es wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, damit der nächste Ski- oder Wandertag nicht zur Qual wird. Nagellack für die Damen oder eine Fußmassage für den Herrn runden das Programm ab. (Dauer: 40 Min.)

Pedicure

After a hard day in the mountains, our beautician will pamper your exhausted feet in a herbal foot bath followed by professional chiropody. Particularly when wearing ski or hiking boots, the feet are subjected to massive pressure which can lead to irritations of the skin, joints and nails. It is important to get professional help here right away to ensure that the next day of skiing or hiking doesn't become a day of torture. Nail varnish for the ladies or a foot massage for the men round off the program. (duration 40 min.)

Maniküre

Verwöhnen Sie gerade im Urlaub Ihre Hände, denn Kälte, Feuchtigkeit und Sonne strapazieren die Haut der Hände und lassen sie rissig und trocken erscheinen. Somit ist eine Handmassage mit hochwertigen Ölen und Fetten der ideale Schutz für weitere Ski- oder Wandertage! Feilen und Nagelhautentfernung geben Ihren Nägeln die ideale Form und lassen sie optisch wieder strahlen. (Dauer: 40 Min.)

Colour Service von O.P.I. Ink mit Lackflancon

Manicure

You should look after your hands too during your holiday, because cold, moisture and sunshine all take their toll on the skin and make it look cracked and dry. A hand massage with high-quality oils and greases provides the ideal protection to allow you to enjoy more days skiing or hiking! Filing and cuticle removal give your nails the ideal form while making them look good at the same time. (duration 40 min.)

Colour Service from O.P.I. Ink with polishflancon

Alle Angebote nach Verfügbarkeit buchbar. Angaben ohne Gewähr.



THE WORLD BELONGS TO WHOEVER ENJOYS IT
DIE WELT GEHÖRT DEM, DER SIE GENIESST

Giacomo Leopardi

Hotel Arlberg · Familie Kommerzialrat Johann Schneider · A 6764 Lech am Arlberg

T +43 5583 2134-0 · info@arlberghotel.at · www.arlberghotel.at