Forster's Naturresort

**** de luxe

Forster's Balance & Spa

MIT DER KRAFT DER NATUR ZU SCHÖNHEIT UND INNEREM WOHLBEFINDEN

In Einklang mit der Natur

Stress, Hektik und Anspannung – wer kennt sie nicht, diese treuen Begleiter unseres Alltags. Entscheiden Sie sich bewusst für eine Auszeit und bringen Sie mit unseren Angeboten Ihren Körper, den Geist und die Seele wieder in Einklang.

Mit den Pflanzen aus unserer alpinen Bergwelt sowie mit Produkten auf dem neuesten Stand der Forschung haben wir für Sie Behandlungen mit dem besten Ergebnissen für Schönheit und Wohlbefinden zusammengestellt.

Wir bieten renommierte Behandlungsmethoden à la Maria Galland Paris, Homme Galland Paris, Pure Altitude und Crystal an. Diese erleben Sie in einer wohltuenden Atmosphäre und in der Obhut unseres professionellen Behandlungsteams.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Balance & SPA Team

P.S. Aufgrund der großen Nachfrage empfiehlt es sich, Ihre Behandlungen und Anwendungen von zu Hause aus zu buchen. ☎ +43 (0)5226 2600

Wohlfühlbäder	4–5
Wasserschwebeliege	6–7
Körperbehandlungen *entspannend und pflegend*	8–9
Körperbehandlungen *straffend und entgiftend*	10–11
Behandlungen für zwei	12–13
Kosmetikbehandlungen *Pure Altitude*	14–15
Kosmetikbehandlungen *Maria Galland*	16–17
Massagen	18–20
Zusatzbehandlungen	21
Schön & Vital Pakete	22–23
Day Spa	24
Pakete für zwei	25
Balance & Spa Bereich	26–27
Balanceprogramm	28–29

English	30–39
Italiano	40–49
Français	50–59

Wohlfühlbäder

Pflegend und entspannend.
Lassen Sie sich verwöhnen von herrlich wohltuenden, vitalisierenden und pflegenden Bäderanwendungen.
Tauchen Sie ein in entspanntes Wohlbefinden und vergessen Sie alles um sich herum.

LAVENDELÖLBAD Nr. 51

Der Duft kleiner, zarter Lavendelblüten verzaubert die Nase und beruhigt zugleich die gestressten Nerven! Zudem wird auch die Durchblutung optimal angeregt.

A) 1 Person	20 min.	€ 28,-
B) 2 Personen (Preis pro Person)	20 min.	€ 16,-

VITALBAD MIT TIROLER STEINÖL Nr. 53

Das Vitalbad belebt die Seele, regeneriert den Körper und stärkt ihn gegen Erkältungen. Dieses Wohlfühlbad zeichnet sich durch eine spezielle Komposition hochwertiger ätherischer Öle wie Fichtennadelöl, Eukalyptusöl und Lavendelöl aus.

Eine angenehme Duftnote und die tonisierende Wirkung auf der Haut vermitteln ein Gefühl purer Entspannung und Erholung.

A) 1 Person	20 min.	€ 28,-
B) 2 Personen (Preis pro Person)	20 min.	€ 16,-

HONIG-ZIRBEN-BAD Nr. 52

Dieses wohltuende Entspannungsbad mit den wertvollen Nährstoffen aus reinem Bienenhonig und den beruhigenden Kräften des ätherischen Öls der Zirbe wirkt glättend und feuchtigkeitsregulierend. Es beruhigt, entspannt und beeinflusst dadurch positiv das Allgemeinbefinden.

A) 1 Person	20 min.	€ 28,-
B) 2 Personen (Preis pro Person)	20 min.	€ 16,-

ZIEGENMILCHBAD Nr. 54

Ziegenmilch ist besonders reich an Spurenelementen, Mineralstoffen und Vitaminen. Seit jeher gilt sie als Schönheitselixier und empfiehlt sich besonders bei empfindlicher und sensibler Haut. Sie spendet Feuchtigkeit und fördert die Hautregeneration.

A) 1 Person	20 min.	€ 28,-
B) 2 Personen (Preis pro Person)	20 min.	€ 16,-

Wasserschwebeliege

Schwerelos in wohliger Wärme.
Die Wasserschwebeliege ermöglicht ein schwereloses Liegen auf einer temperierten Behandlungsliege, ohne mit dem Wasser in Berührung zu kommen. Durch die langsam steigende Temperatur entsteht ein Wärmestau. Die Hautporen öffnen sich und die Wirkstoffe der ausgewählten Packung werden optimal aufgenommen. Hinzu kommen Entspannung und Wohlbefinden. Im Anschluss empfiehlt sich eine Massage.

STUBAIER HEUPACKUNG Nr. 71

Die Heupackung bietet sanfte Hilfe bei Gelenkbeschwerden und Verspannungen. Wir ernten das Heu auf unserer Bergmahd.

Damit gewährleisten wir den besten Qualitätsstandard und bieten Ihnen Natur pur! Das Heu hilft zudem auch bei Nervosität und Einschlafstörungen.

25 min. € 32,-

EDELWEISS-CREMEPACKUNG Nr. 73

Die Cremepackung enthält einen Cocktail aus Mineralien und Antioxidantien für ein geschmeidig-zartes Hautgefühl.

Mit dieser Körperbehandlung gönnen Sie Ihrer Haut einen optimalen, schmelzenden Pflegegenuss.

25 min. € 34,-

JOHANNIS-PREISELBEER-PACKUNG Nr. 72

Genießen Sie diese Körperpackung, ein warmes Mousse von roten Preisel- und Johannisbeeren.

Die anspruchsvolle Haut wird gepflegt, geglättet und gestrafft. Die Zellerneuerung wird stimuliert und die Haut wirkt regeneriert und gepflegt.

25 min. € 36,-

Körperbehandlungen

entspannend und pflegend

Im Einklang mit der Natur.
Egal für welche Behandlung Sie sich entscheiden, Pflanzenextrakte, Natursalz, Honig und Zirbe zeigen ihre Kraft und bringen Körper und Seele wieder in Einklang. Nehmen Sie Ihrem Körper die Belastung und die Zeichen von Stress und Alltag und geben Sie ihm durch Entspannung und Pflege seine Vitalität zurück!

HONIG-ZIRBEN-NATURSALZPEELING Nr. 91

Es erwartet Sie ein feuchtigkeitsregulierendes Körperpeeling. Die Kombination aus Honig, Zirbe und Natursalz verleiht der Haut Elastizität und Geschmeidigkeit. Der Zellhaushalt wird wieder aktiviert und die Hautbalance erneut hergestellt.

20 min. € 25,-

VITALER RÜCKEN Nr. 93

Belastung, Stress und Sorgen machen sich vor allem am Rücken bemerkbar. Eine warme Heupackung sorgt für eine deutliche Lockerung der schmerzenden Rückenmuskulatur. Die anschließende Spezialmassage (ganz auf Sie abgestimmt) mit Tiroler Steinöl sowie das Tiroler Steinölbad danach vollenden diese befreiende und ausgleichende Rückenbehandlung.

60 min. € 69,-

KERZENRITUAL Nr. 95

Der Raum duftet nach frisch gepflückten Wiesenblumen. Die beruhigende, rhythmische Massage mit warmem Kerzenbalsam aus Sheabutter sorgt für Ruhe und Entspannung und entführt Sie auf eine Reise in die Stubaier Bergwelt. Die Haut wird genährt und regeneriert.

50 min. € 61,-

SCHMELZENDER GLETSCHERSCHNEE Nr. 92

Sie erleben ein wahres Pflegevergnügen für Ihre trockene Haut. Nach einem Ganzkörperpeeling, angereichert mit alpinen Pflanzenextrakten, verwöhnt eine zart schmelzende Cremepackung mit Wirkstoffen aus der Bergwelt Ihre Haut. Während der Körperpackung wird Ihr Gesicht mit Jadesteinen massiert. Auch für 2 Personen buchbar (s. S. 13).

50 min. € 67,-

FORSTER'S BLÜTENHONIG Nr. 94

Unser Blütenhonig ist nicht nur Genuss für den Gaumen, sondern auch eine Wohltat für Ihre Haut. Er beruhigt, glättet und spendet Feuchtigkeit. Nachdem sich die Hautporen in der Dampfkabine geöffnet haben, werden Sie sanft mit Honig und braunem Zucker gepeelt. Entspannen Sie bei der anschließenden Massage mit warmem Honigöl.

Den krönenden Abschluss bildet das Ziegenmilch-Honig-Bad, das Sie noch besser mit einem Glas Honiglikör, aufgespritzt mit prickelndem Prosecco, genießen. Auch für 2 Personen buchbar (s. S. 13).

70 min. € 84,-

ZIRBEN-ENTSPANNUNGSBEHANDLUNG Nr. 96

Die tiefenentspannende und stressmildernde Wirkung der Zirbe ist die Basis dieser Behandlung. Eine Massage mit warmen Zirbenholzstäben verbessert die Durchblutung und lockert Verspannungen und Blockaden. Das anschließende Zirben-Honig-Peeling entfernt trockene Hautschüppchen und macht die Haut aufnahmefähig für das folgende Zirben-Honig-Bad. Dort genießen Sie hausgemachten Zirbenlikör, aufgespritzt mit Prosecco. Auch für 2 Personen buchbar (s. S. 13).

85 min. € 99,-

Körperbehandlungen

straffend und entgiftend

So wird schlaffes Gewebe wieder straff.
Die Natur kann vieles. Das zeigt sie auf perfekte Weise auch bei unseren Körperbehandlungen, die Gewebe und Haut wieder straffen und unserem Körper mit entgiftenden Wirkstoffen zu mehr Vitalität, Harmonie und Kraft verhelfen.

ENTGIFTENDE PACKUNG MIT MINERALSCHLAMM

Nr. 111

Der mit Bergkräutern durchmischte Mineralschlamm fördert in Kombination mit feinkörnigen Sedimenten der verschiedenen Heilerden die Entgiftung über die Haut und wirkt gleichzeitig belebend und straffend. Für schöne Haut und ein gesundes, straffes Bindegewebe. Ideal bei Cellulite.

30 min. € 38,-

ALPINES LIFTING FÜR DEN KÖRPER

Nr. 113

Das Alpenlifting für den Körper steht für schöne und gestraffte Haut. Dies wird durch ein Zuckerkristallpeeling angeregt und durchblutet.

Schließen Sie die Augen und genießen Sie die Massage mit wohltemperiertem Edelweißöl. Anschließend werden Sie in eine warme Preiselbeerpackung eingehüllt.

75 min. € 91,-

ENTGIFTENDE KRÄUTERSTEMPEL-MASSAGE

Nr. 112

Es erwartet Sie eine rhythmische Massage mit warmen Kräuterstempeln und Ölen. Die entgiftende und tiefenentspannende Wirkung wird durch aufeinander abgestimmte Öle und Kräuter, wie z.B. Malvenblätter, Ringelblumenblüten, Weidenröschen, Frauenmantel und Leinsamen, erreicht.

60 min. € 76,-

SCHLANK & STRAFF CELLULITEBEHANDLUNG

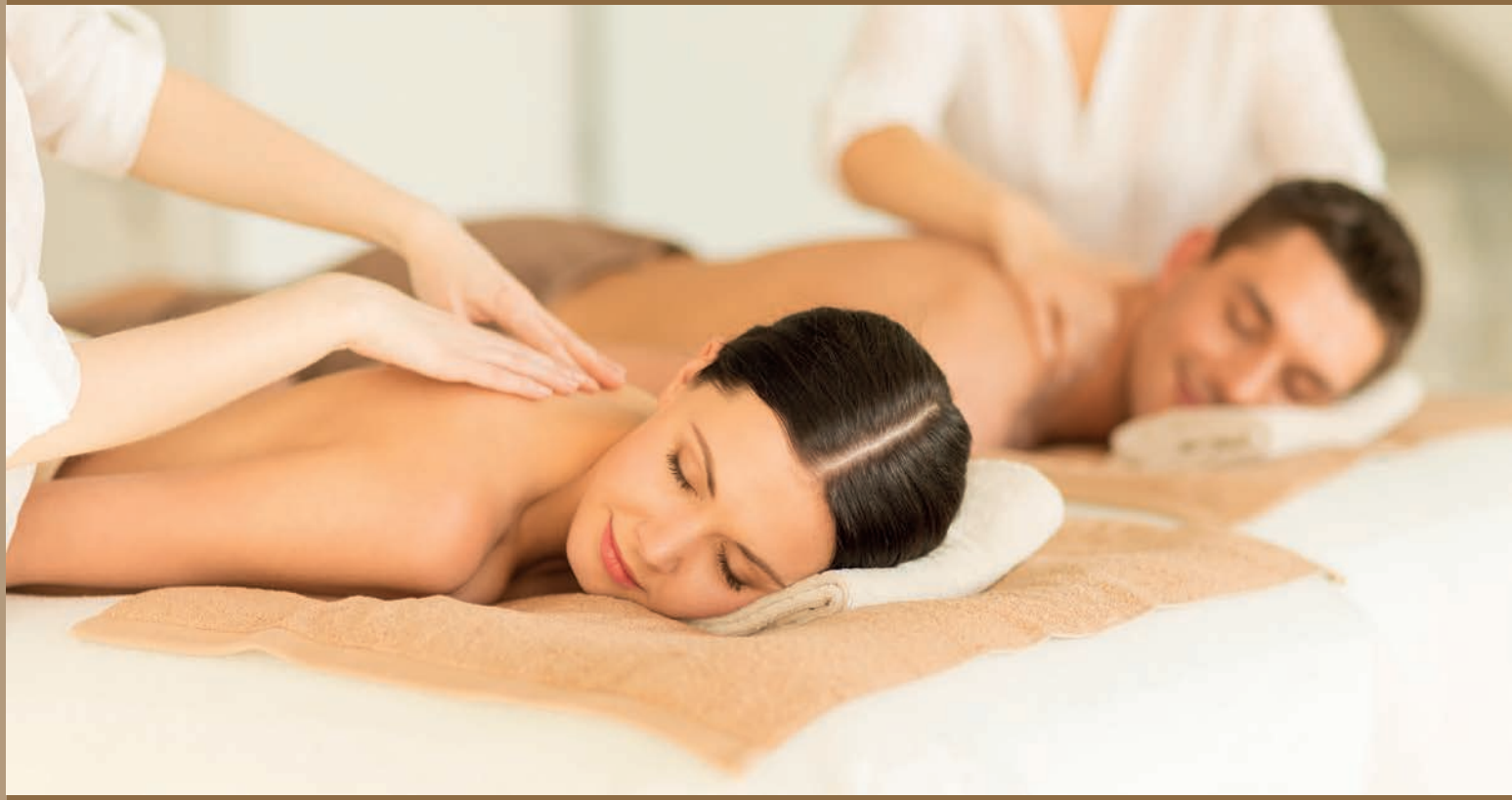
Nr. 114

Diese Behandlung verleiht der Haut neue Festigkeit. Es erwartet Sie ein seidig-zartes Körperpeeling. Ergänzt von der Spezialmassage mit Anti-Cellulite-Essenzen wird die Durchblutung und das Lymphsystem angeregt.

Abgerundet wird diese straffende Behandlung durch eine zart-cremige Körpermaske.

80 min. € 94,-

Behandlungen für zwei



Doppelt genießen.
Für gemeinsame Harmonie empfehlen wir unsere Körperbehandlungen für zwei. Jede Paarbehandlung wird von einem oder zwei Therapeuten begleitet und durchgeführt. Wir garantieren doppelten Genuss und entspannende Momente für einen perfekten Urlaub zu zweit.

FORSTER'S BLÜTENHONIG Nr. 131

Diese Paarbehandlung wird von einem Therapeuten begleitet und durchgeführt. Unser Blütenhonig ist nicht nur Genuss für den Gaumen, sondern auch eine Wohltat für Ihre Haut. Er beruhigt, glättet und spendet Feuchtigkeit. Nachdem sich die Hautporen in der Dampfkabine geöffnet haben, werden Sie sanft mit Honig und braunem Zucker gepeelt.

Entspannen Sie bei der anschließenden Massage mit warmem Honigöl. Den krönenden Abschluss bildet das Ziegenmilch-Honig-Bad, das Sie noch besser mit einem Glas Honiglikör, aufgespritzt mit prickelndem Prosecco, genießen. Auf dem wohlig warmen Wasserbett ruhen Sie noch nach und genießen die Zweisamkeit.

Preis pro Person	100 min.	€ 64,-

SCHMELZENDER GLETSCHERSCHNEE Nr. 132

Diese Paarbehandlung wird von zwei Therapeuten begleitet und durchgeführt. Sie erleben ein wahres Pflegevergnügen für Ihre trockene Haut. Nach einem Ganzkörperpeeling, angereichert mit alpinen Pflanzenextrakten, verwöhnt eine zart schmelzende Cremepackung mit Wirkstoffen aus der Bergwelt Ihre Haut. Während der Körperpackung wird Ihr Gesicht mit Jadesteinen massiert.

Preis pro Person	55 min.	€ 59,-

ZIRBEN-ENTSPANNUNGSBEHANDLUNG Nr. 133

Diese Paarbehandlung wird von einem Therapeuten begleitet und durchgeführt. Die tiefenentspannende und stressmildernde Wirkung der Zirbe ist die Basis dieser Behandlung. Eine Massage mit warmen Zirbenholzstäben verbessert die Durchblutung und lockert Verspannungen und Blockaden.

Das anschließende Zirben-Honig-Peeling entfernt trockene Hautschüppchen und macht die Haut aufnahmefähig für das folgende Zirben-Honig-Bad. Dort genießen Sie hausgemachten Zirbenlikör, aufgespritzt mit Prosecco. Auf dem wohlig warmen Wasserbett ruhen Sie noch ca. 15 Minuten nach und genießen die Zweisamkeit.

Preis pro Person	130 min.	€ 82,-

pure ALTITUDE
soins aux plantes de montagne

Kosmetikbehandlungen

Konzentrierte Wirksamkeit mit der Kraft aus den Alpen.
Mehr als 50 verschiedene Extrakte aus ausgewählten Gebirgspflanzen kommen in den Pflegeprodukten von Pure Altitude zum Einsatz. Jede Etappe der Verarbeitung wird sorgfältig kontrolliert und mit dem größten Respekt vor der Umwelt durchgeführt. Jedes Produkt wurde dermatologisch auf die größtmögliche Wirksamkeit und Verträglichkeit getestet.

KLASSISCHE GESICHTS-BEHANDLUNG PURE ALTITUDE Nr. 151

Die Behandlung beinhaltet folgende Elemente, die individuell auf Sie abgestimmt werden: das Abreinigen der Haut mit einem weichen Mousse, ein Peeling mit Getreideflocken, das Ausreinigen, das Formen der Augenbrauen, eine entspannende Massage und Maske sowie eine abschließende Tagespflege. Ein zartes Tages-Make-up rundet diese Behandlung ab.

65 min. € 82,-

ALPEN-ANTI-AGING Nr. 153

Die vereinten Kräfte von reinem Quellwasser des Mont Blanc und von hochaktiven Alpenextrakten wirken gegen den Alterungsprozess. Nach der Reinigung und dem Getreidepeeling wird die Haut mit einem reichhaltigen Öl-Serum massiert. Die spezielle Liftingmaske aus rosa Tonerde, Edelweiß und Honig transportiert die Wirkstoffe tief in die Haut. Während der Maske werden Arme und Hände massiert.

75 min. € 94,-

SANFTE BERGWELT Nr. 155

Sie erleben eine aufbauende und regenerierende Gesichtsbehandlung mit bio-zertifizierten Produkten. Zellschützende Blüten und Elixiere fördern den Regenerationsprozess und bringen die Haut wieder in ihre natürliche Balance. Genießen Sie nach der Reinigung und nach dem Peeling mit Getreide eine wohltuende und ausführliche Massage mit edlen Essenzen. Eingeschleust werden die Wirkstoffe mit einer Maske aus Blaubeeren und Vitamin C. Während der Maske werden Ihre Hände massiert. Die abschließende Massage mit Jadesteinen erfrischt und tonisiert.

ECO CERT COSMÉTIQUE BIOLOGIQUE

70 min. € 86,-

BERGERLEBNIS FÜR MÄNNER Nr. 152

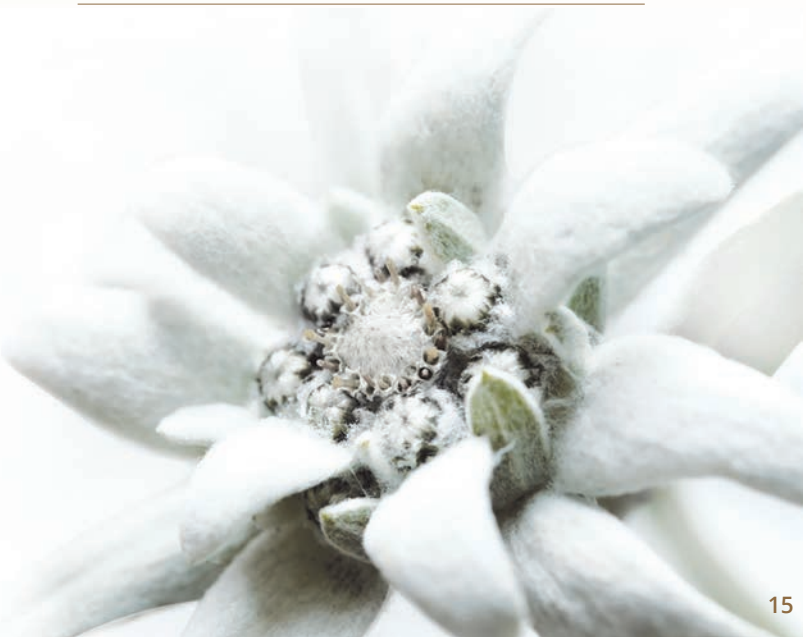
Eine perfekt abgestimmte Kombination aus Edelweiß, Arnika und Enzian bringt Entspannung für die gestresste Männerhaut. Die Behandlung besteht aus einer Reinigung mit einem Melisse-Minz-Tonic, einem Getreidepeeling, dem Ausreinigen der Haut, dem Formen der Augenbrauen, einer Gesichtsmassage und der abschließenden kühlenden Maske für das Gesicht (während der Maske wählen Sie zwischen Kopf- oder Handmassage). Ein gutaussehendes Ergebnis ist garantiert!

60 min. € 70,-

ALPINE KURZBEHANDLUNG Nr. 154

Diese Behandlung schenkt Ihrer Haut innerhalb kurzer Zeit strahlende Reinheit. Gereinigt wird mit einem weichen Mousse, gemischt mit einem Getreidepeeling. Anschließend wird die Haut sanft ausgereinigt. Den Abschluss bildet eine beruhigende Pflege, die mit kühlen Jadesteinen in die Haut eingearbeitet wird.

25 min. € 33,-



MARIA GALLAND
PARIS

Kosmetikbehandlungen

Jede Frau ist anders. Aber eines haben alle Frauen gemeinsam: Die Schönheit ist ihr Kapital.
Deswegen setzt Maria Galland seit über 50 Jahren auf maßgeschneiderte, individuelle Behandlungskonzepte. Die geschulten Hände der Fachkosmetikerin, Produkte auf der Basis neuester Forschungsergebnisse und die jahrelange Erfahrung sind der Schlüssel zu ihrem ganz persönlichen Schönheitserfolg. Überlassen Sie Ihre Haut Maria Galland und nicht dem Zufall.

KLASSISCHE GESICHTS-BEHANDLUNG MARIA GALLAND Nr. 171

Die optimale Gesichtsbehandlung, individuell abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihrer Gesichtshaut. Inklusive Hautanalyse, Gesichtsreinigung, Peeling, Haut ausreinigen, Augenbrauen formen, Wirkstoffessenz, Massage, Maske und Tagespflege. Ein zartes Tages-Make-up rundet die Behandlung ab.

65 min. € 82,-

THALASSO-GESICHTSBEHANDLUNG Nr. 173

Ihre Haut wird gereinigt und gepeelt und somit perfekt für die anschließende Wirkstoffessenz und die kühlende Powermaske mit Algen vorbereitet.

Erleben Sie ein einmaliges Gefühl belebender Frische und ein Maximum an Pflege und Wohlbefinden. Der perfekte Kurzurlaub für Ihre Haut! Das Ergebnis ist ein vitalisiertes und strafferes Hautbild.

60 min. € 83,-

STRAFFENDE MODELLAGE FÜR DIE ZARTE AUGENPARTIE Nr. 172

Genießen Sie eine belebende und kühlende Algenmaske, speziell für die zarte Haut der Augenpartie. Als optimale Anti-Falten-Behandlung wird unter der Maske eine Hyaluron-Essenz eingesetzt.

Spüren Sie, wie die Spuren von Stress und Müdigkeit verschwinden und Schwellungen sowie Augenringe deutlich gemildert werden.

A) In eine Behandlung integriert 10 min. € 19,-

B) Als Einzelbehandlung 20 min. € 28,-

GEPFLEGTE MÄNNERHAUT Nr. 174

Eine attraktive Ausstrahlung? Wer will die nicht. Maria Galland macht es möglich und hat eine besondere Behandlungsmethode speziell für Männer entwickelt, inklusive Hautanalyse, Gesichtsreinigung, Peeling, Ausreinigen der Haut, Augenbrauen formen und Gesichtsmassage. Während der beruhigenden und feuchtigkeitsspendenden Maske erhalten Sie eine Kopf- oder Handmassage.

60 min. € 70,-

Massagen

Wirkungsvoll und heilend.
Erleben Sie eine Vielfalt von Massagen, die allein Ihr Wohlbefinden zum Ziel haben. Massagen sind bei uns etwas Besonderes, denn unsere Therapeuten wollen nur eines: Sie sollen sich auf jeden Fall besser fühlen.

GANZKÖRPERMASSAGE Nr. 191

Der gesamte Körper wird kräftig geknetet und massiert.

	50 min.	€ 58,-

LYMPHDRAINAGE Nr. 193

Diese sanfte Massage nimmt direkten Einfluss auf das Lymphsystem des Körpers. Sie fördert die Entwässerung, Entgiftung und Entschlackung und hilft bei Stauungen und Ödemen. Wir bieten Lymphdrainagen für Gesicht und Dekolleté.

A) Ganzkörper	55 min.	€ 64,-
B) Gesicht und Dekolleté	25 min.	€ 35,-

AROMAÖLMASSAGE Nr. 195

Ideal für Ihren Körper ist diese Kombination aus klassischer Massage und der Wirkung von warmen, hochwirksamen fein duftenden Auszugsölen.

A)	50 min.	€ 63,-
B)	25 min.	€ 35,-

FUSSREFLEXZONENMASSAGE Nr. 197

Auf unseren Füßen befinden sich Reflexzonen für die unterschiedlichsten Bereiche, einschließlich der inneren Organe. Somit kann der Therapeut bestimmte Probleme erkennen und sanft helfen.

A)	45 min.	€ 55,-
B)	25 min.	€ 35,-

TEILKÖRPERMASSAGE Nr. 192

Verspannungen im Rücken? Hier erhalten Sie schnelle Erleichterung innerhalb kürzester Zeit!

	25 min.	€ 32,-

ANTISTRESSMASSAGE Nr. 194

Diese Massage wird mit sehr flacher Hand durchgeführt. Sie schenkt Wohlbefinden, harmonisiert und beruhigt.

	50 min.	€ 58,-

SPORTMASSAGE Nr. 196

Eine Spezialmassage für lockere und entspannte Beine! Eine absolute Wohltat für alle, die ständig in Bewegung sind.

	25 min.	€ 32,-

NACKEN-SPEZIALBEHANDLUNG Nr. 198

Eine beliebte Kombination aus klassischer Massage und Schulter-Spezialbehandlung. (Bei starker Verspannung empfehlen sich mehrere Behandlungen.)

	50 min.	€ 60,-

KINDERMASSAGE Nr. 199

Ein großes Highlight für Ihre Kleinen ist eine beruhigende und entspannende Wellnessmassage. Empfehlenswert und voll im Trend für Kinder bis 15 Jahre.

	15 min.	€ 19,-

MASSAGE MIT HEISSEN STEINEN

Nr. 201

Die Kombination aus behutsamer Massage und tiefenwirksamer Wärme ist ein wahres Wundermittel gegen Verspannungen. Die erwärmten Steine gleiten in Verbindung mit aromatischen Ölen über Ihren Körper und lösen unangenehme Verspannungen und Schmerzpunkte auf.

65 min. € 81,-

ZIRBENSTÄBEMASSAGE

Nr. 203

Es werden warme Zirbenstäbe in unterschiedlichen Größen mal sanft, mal fest eingesetzt. Die Wärme der Zirbenstäbe sowie die Zirbenmassagemilch dringen tief in die Muskelschicht ein und verbessern die Durchblutung des gesamten Körpers, fördern den Energiefluss und führen zu Lockerungen bei Verspannungen und Blockaden.

A)	50 min.	€ 65,-
B) inkl. Gesicht	65 min.	€ 76,-

KOMBINATIONSMASSAGE RÜCKEN MIT HEISSEN STEINEN

Nr. 202

Es erwartet Sie eine feste klassische Handmassage und eine Massage mit heißen Steinen. Durch das Auflegen der warmen Steine auf die Energiepunkte wird die Blutzirkulation beschleunigt. Die optimale Sauerstoffversorgung des Gewebes sorgt für Entspannung der Muskeln und Schmerzlinderung.

30 min. € 38,-

MIGRÄNEMASSAGE

Nr. 204

Die Migränemassage ist eine Kombination aus verschiedenen Massagetechniken, die den Schultergürtel, den Nacken und das Gesicht behandeln. Im Vordergrund stehen dabei die Endstauung des Kopfes, die Schmerzausleitung und die Normalisierung der Durchblutung.

25 min. € 32,-

TIROLER STEINÖLMASSAGE

Nr. 205

Genießen Sie eine 25-minütige Teilmassage mit Tiroler Steinöl. Durch seinen hohen Gehalt an natürlich gebundenem Schwefel hat das Tiroler Steinöl eine außerordentlich wohltuende und pflegende Wirkung auf den Menschen. Es wirkt belebend und spannungslösend.

25 min. € 33,-

Zusatzbehandlungen

Für Gesicht und Körper.
Natürlich erhalten Sie bei uns zu unserem vielseitigen Beautyprogramm auch die klassischen Zusatzbehandlungen wie Pediküre, Maniküre, Haarentfernung und das Fassonieren und Färben von Augenbrauen bzw. Wimpern. Unsere Kosmetikerin berät Sie gerne!

GESICHT

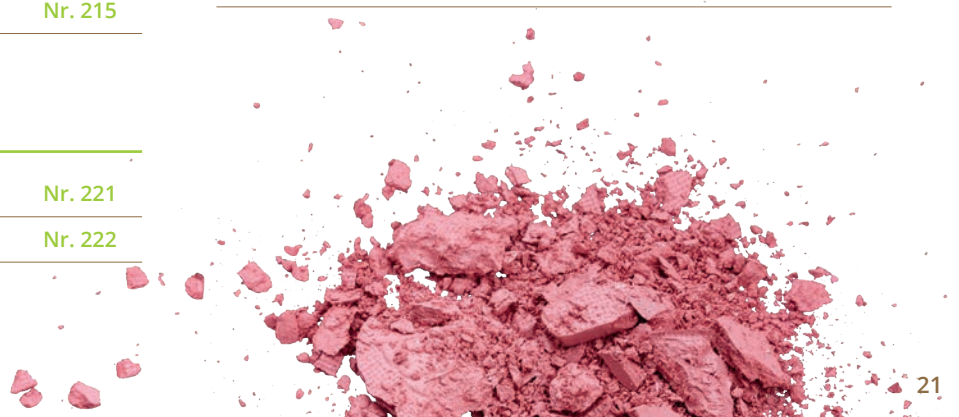
Wimpern und Augenbrauen färben	20 min.	€ 16,-	Nr. 211
Wimpern färben	15 min.	€ 12,-	Nr. 212
Augenbrauen färben	10 min.	€ 10,-	Nr. 213
Augenbrauen formen	10 min.	€ 6,-	Nr. 214
Tages-Make-up	15 min.	€ 20,-	Nr. 215

MANIKÜRE UND PEDIKÜRE INKL. LACK, PEELING UND KURZMASSAGE

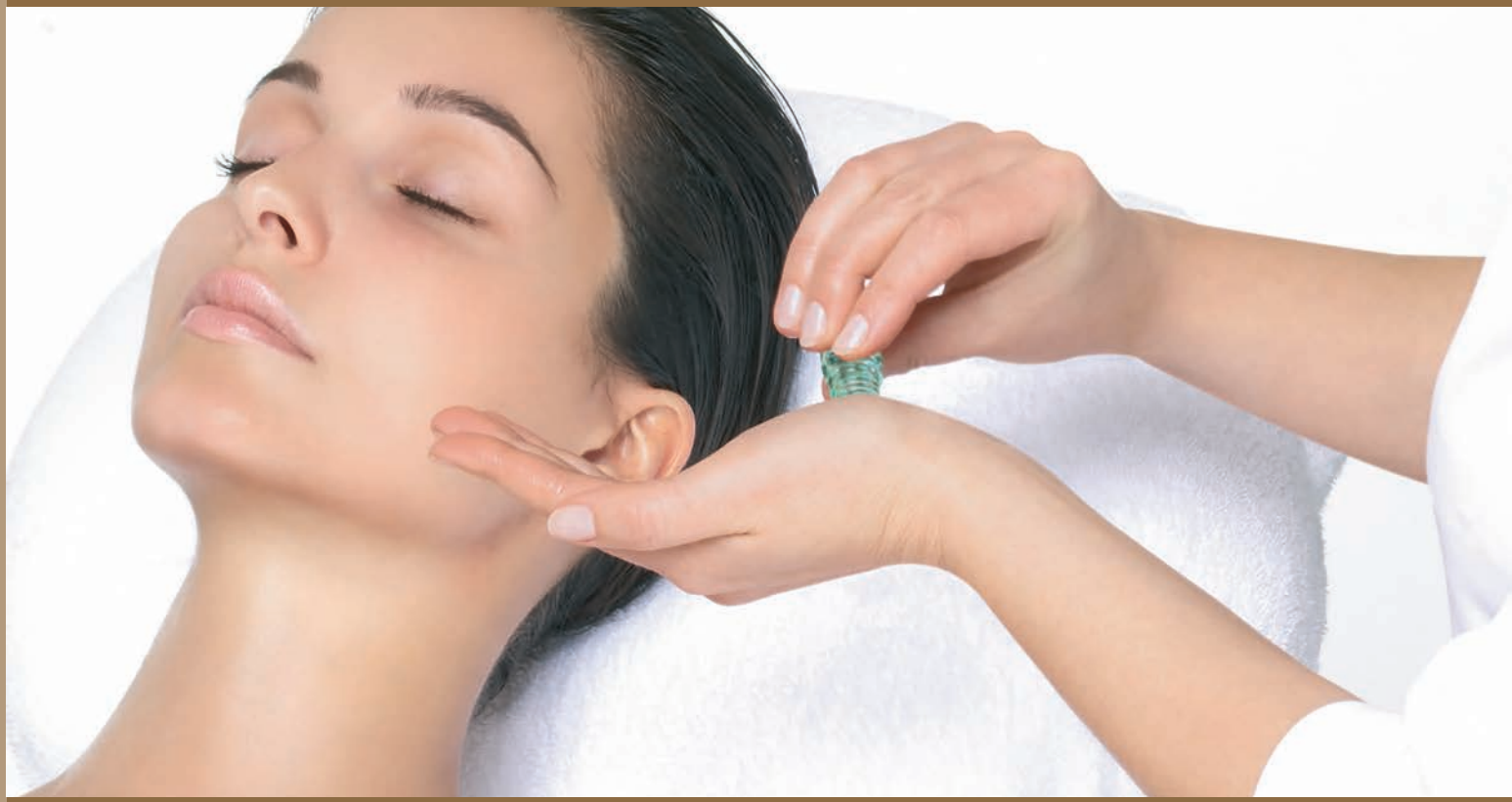
Maniküre „Forster“	40 min.	€ 42,-	Nr. 221
Pediküre „Forster“	50 min.	€ 49,-	Nr. 222

ENTFERNEN LÄSTIGER HAARE MIT WARMWACHS

ganzes Bein	35 min.	€ 42,-	Nr. 216
bis Knie	20 min.	€ 27,-	Nr. 217
Oberlippe oder Kinn	5 min.	€ 7,-	Nr. 218
Bikinizone oder Achseln	10 min.	€ 16,-	Nr. 219
Rücken oder Brustbereich	25 min.	€ 32,-	Nr. 220



Schön & Vital Pakete



Ausgewählt zum Vorzugspreis.
Schenken Sie sich selbst eine Auszeit für Körper, Geist und Seele
und wählen Sie hierfür eines unserer speziellen Schön & Vital Pakete.

MEIN TAG Nr. 231

- 1 klass. Gesichtsbehandlung nach Wahl 65 min.
- 1 Honig-Zirbe-Natursalzpeeling 20 min.
- 1 Schönheitsbad nach Wahl 20 min.
- 1 Aromaölmassage mit warmen Ölen 25 min.

Spezialpreis: **€ 153,-** statt € 170,-

STRAFFE KONTUREN Nr. 233

- 1 Honig-Zirbe-Natursalzpeeling 20 min.
- 1 Lymphdrainage 55 min.
- 1 entgiftende Mineralschlammpackung 30 min.
- 1 „Schlank und Straff"-Körperbehandlung 80 min.

Spezialpreis: **€ 199,-** statt € 221,-

AUSZEIT Nr. 235

- 1 klass. Gesichtsbehandlung nach Wahl 65 min.
- 1 therapeutische Rückenmassage 25 min.

Spezialpreis: **€ 103,-** statt € 114,-

ENTSPANNTER RÜCKEN Nr. 237

- 1 Kombinationsmassage Rücken mit heißen Steinen 30 min.
- 1 Stubaier Heupackung auf der Wasserschwebeliege 25 min.

Spezialpreis: **€ 63,-** statt € 70,-

MÄNNERSACHE Nr. 239

- 1 „Gepflegte Männerhaut"-Gesichtsbehandlung mit Kopfmassage 60 min.
- 1 Maniküre 40 min.

Spezialpreis: **€ 101,-** statt € 112,-

NUR FÜR MICH Nr. 232

- 1 Gesichtsbehandlung „Sanfte Bergwelt" 70 min.
- 1 Maniküre 40 min.
- 1 alpines Lifting für den Körper 75 min.
- 1 Zirbenstäbemassage 50 min.

Spezialpreis: **€ 256,-** statt € 284,-

EINFACH SCHÖN Nr. 234

- 1 Teilkörpermassage 25 min.
- 1 klass. Gesichtsbehandlung nach Wahl 65 min.
- 1 Maniküre oder Pediküre 40–50 min.

Spezialpreis: **€ 144,-** statt € 160,-

WUNSCHPAKET Nr. 236

- 1 Kombinationsmassage Rücken oder Beine mit heißen Steinen 30 min.
- 1 Massage nach Wunsch 50 min.
- 1 klass. Gesichtsbehandlung nach Wahl 65 min.
- 1 Wohlfühlbad nach Wahl 20 min.

Spezialpreis: **€ 185,-** statt € 206,-

NATURBURSCH Nr. 238

- 1 „Bergerlebnis für Männer"-Gesichtsbehandlung mit Kopfmassage 60 min.
- 1 „Vitaler Rücken" 60 min.
- 1 Zirbenstäbemassage 50 min.
- 1 Teilkörpermassage 25 min.

Spezialpreis: **€ 212,-** statt € 236,-

Day Spa

Wohlfühlen und entspannen an einem Tag Ihrer Wahl?
Wir haben den perfekten Ort dafür: Kommen Sie als Tagesgast in Forster's Naturresort und erleben Sie unseren Balance & Spa Bereich sowie im Sommer unseren Badesee und Blumengarten. Für noch mehr Erholung empfehlen wir Ihnen eines unserer besonderen Day-Spa-Pakete mit ausgewählten Körperbehandlungen und kulinarischen Extras.

DAY SPA PAKET FICHTE
Nr. 241

- Tageseintritt in Forster's Balance & SPA Bereich
- Bademantel, Badeslipper, 2 Wellnesstücher, Spa Buffet, Nutzung der Gartenanlage

€ 27,-

DAY SPA PAKET ZIRBE
Nr. 243

- 1 Aromaölmassage 25 min.
- 1 klassische Gesichtsbehandlung nach Wahl 65 min.
- Tageseintritt in Forster's Balance & SPA Bereich
- Bademantel, Badeslipper, 2 Wellnesstücher, Spa Buffet, Nutzung der Gartenanlage
- Nachmittagsjause von Buffet
- 5-gängiges Wahlmenü am Abend

Spezialpreis: **€ 158,-** statt € 175,-

DAY SPA PAKET LÄRCHE
Nr. 242

- 1 Aromaölmassage 25 min.
- Tageseintritt in Forster's Balance & SPA Bereich
- Bademantel, Badeslipper, 2 Wellnesstücher, Spa Buffet, Nutzung der Gartenanlage

Spezialpreis: **€ 56,-** statt € 62,-

Wir bitten vorab um Terminvereinbarung.
☎ *+43 (0)5226 2600*

Pakete für zwei

Für zwei, die sich mögen.
Zu zweit macht das Leben doppelt so viel Spaß und die entspannenden Momente sind besonders wertvoll. Genießen Sie ein erholsames Beautyprogramm voller Wohlbefinden gemeinsam mit Ihrer besten Freundin oder mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin. Harmonie inklusive!

FREUNDINNENTAGE

Nr. 251

- 1 „Schmelzender Schnee"-Körperbehandlung für 2 Personen 55 min.
- je 1 klassische Gesichtsbehandlung nach Pure Altitude oder Maria Galland 65 min.
- je 1 Heuauflage 15 min.
- je 1 Aromaölmassage 25 min.

Spezialpreis **pro Person € 168,-** statt € 187,-

ZEIT ZU ZWEIT

Nr. 252

- 1 entspannende Zirben-Körperbehandlung für 2 Personen 130 min.
- je 1 Aromaölmassage 25 min.
- 1 „Schmelzender Schnee"-Körperbehandlung für 2 Personen 55 min.
- 1 Bad nach Wahl für 2 Personen 20 min.

Spezialpreis **pro Person € 173,-** statt € 192,-

STORNIERUNGEN

STORNIERUNGEN sind unangenehm für alle. Schade ist, wenn jemand den Termin nicht wahrnimmt und somit Termine frei bleiben, obwohl andere gerne gekommen wären. Andererseits kann jedem etwas dazwischenkommen.

Daher unsere Bitte: Informieren Sie uns rechtzeitig – bis 24 Stunden vorher stornieren wir Ihren Termin kostenlos. Bei nicht rechtzeitiger Stornierung bzw. Nichterscheinen ohne Stornierung berechnen wir 50 % des Behandlungspreises. Danke für Ihr Verständnis!

Balance & Spa Bereich

1. Eingang mit Quellwasserbrunnen
2. Dekorative Kosmetik
3. Eingangsbereich mit Vitaminbar
4. Zugang Beauty
5. Kosmetik, Softpack
6. Massage
7. Toilette
8. Wohlfühloase (für Paar-anwendungen und Bäder)
9. Hallenbadbereich
10. Dusche
11. Familiendampfbad
12. Hallenbad
13. Freibad mit Durchschwimmschleuse
14. Zugang zum Außenbereich
15. Toilette Damen
16. Toilette Herren
17. Garderobe
18. Umkleide
19. Toilette Damen
20. Toilette Herren
21. Eingang Saunadörfl
22. Aroma-Kräuter-Dampfbad
23. Erlebnisdusche
24. Soledampfbad
25. Erlebnisdusche
26. Laconium Inhalationsgrotte Amethyst
27. Windfang
28. Bio-Zirben-Sauna im Freien
29. Panorama-Relax-Pavillon
30. Ruhebereich
31. Kneipprondell
32. Finnische Sauna
33. Runddusche
34. Überdachter Frischluft-Ruhebereich
35. Ruhebereich Hallenbad

Im Sommer

36. Wellnessinnenhof mit Liegebuchten
37. Zugang zur Liegewiese
38. Zugang zur Quellwasserbucht
39. Zugang zum Badesee
40. Zugang zum Kinderspielplatz

SAUNADÖRFL

- **Finnische Sauna**
  Der „Saunaklassiker" mit 90°C, niedriger Luftfeuchtigkeit und Aufgüssen mit Aromen nach Fichten- und Hochgebirgshölzern.
- **Laconium**
  Bei konstanter körperwarmer Temperatur von ca. 37°C wird das Immunsystem aktiviert und gestärkt, der Körper wird so am besten entschlackt und entgiftet.
- **Bio-Zirben-Sauna (im Freien)**
  Die Inhalations-Schwitzstube erzeugt bei 55°C in Kombination mit Kräuteraufgüssen eine anregende Wirkung und erhöht das Wohlbefinden.
- **Inhalationsgrotte „Amethyst"**
  Dampf und Strahlungswärme erzeugen eine Art Meeresklima, das in Kombination mit ätherischen Lavendelextrakten bei ca. 45°C entspannt und pflegt.
- **Soledampfbad**
  Heilend und wohltuend für Haut und Atemwege. Dampfbad mit 90 % Luftfeuchtigkeit bei ca. 50°C, in das Sole (Flüssigsalz) eingesprüht wird.
- **Aroma-Kräuter-Dampfbadl**
  Eine Schwitzkur mit der wohltuenden Wirkung verschiedener Kräuter macht bei ca. 55°C die Haut wunderbar zart, entschlackt den Körper und regeneriert die Atemwege.
- **Kneipprondell**
  Der Wechsel aus warm und kalt – nach dem Prinzip von Sebastian Kneipp – sorgt für einen belebenden Effekt für Kreislauf und Gesundheit.
- **Erlebnisduschen**
  Tauchen Sie mit unseren Erlebnisduschen in besondere Wasserszenarien ein und erleben Sie ein Repertoire von feinstem Nebel bis zu Tropenregen.
- **Familiendampfbad**
  Im Bereich des Hallenbades bieten wir ein Dampfbad, das Sie mit Badebekleidung benutzen können – ein Erlebnis für die ganze Familie!
- **Relaxpavillon**
  Im Relaxpavillon stehen Ihnen Wasserbetten (mit verschiedenen Liegehärten) und Ruheliegen zur Verfügung - der herrliche Blick in die Stubaier Berge inklusive.
- **Romantischer überdachter Frischluft-Ruhebereich**
  Direkt an unsere Freisaunaanlage angeschlossen ist der Freiluft-Ruhebereich mit herrlichen Relaxliegen für entspannte Momente allein oder zu zweit.
- **Wellnessinnenhof**
  Ob in diesem windgeschützten mediterranen Wellnessinnenhof, rund um den Badesee oder auf der großzügigen Liegewiese – hier findet jeder sein individuelles Wohlfühlplätzchen.

HALLENBAD

- … mit Whirlliege
- Gegenstromanlage
- Massagebucht

FREIBAD

- … mit Durchschwimmschleuse zum Hallenbad
- Whirlliege
- Massagebucht

SPA-REZEPTION

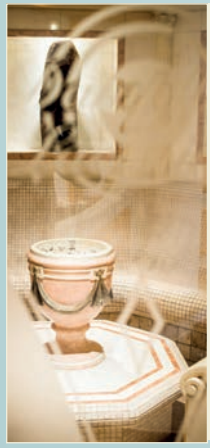
- … mit kleinem Spa Buffet

BEHANDLUNGSBEREICH

- Paarbehandlungsraum, Massageraum, Kosmetikraum, Wasserschwebeliegenraum, Pediküre und Maniküre

Forster's Balance Proprogramm

Egal in welchem Kulturkreis. Egal in welcher Epoche. Seit Jahrhunderten hat sich jenes alte Wissen erhalten, das heute wichtiger denn je erscheint: **Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit.** Deren Gleichgewicht ist daher von elementarer Wichtigkeit. Auf dieser Erkenntnis aufbauend und in Anlehnung an die alte Klosterheilkunde, haben wir unser Balance Programm entwickelt: **Alles was der Mensch braucht um Körper, Geist und Seele gesund und in Balance zu halten.**



WARM & KALT IM WECHSEL

Seit jeher wird die Wirkung von Temperaturreizen bei unterschiedlichen Behandlungen zur Vorbeugung und Gesunderhaltung sowie für das allgemeine Wohlbefinden eingesetzt.

Dafür finden Sie bei uns:

- Sechs verschiedene Saunen und Thermen
- Unsere hauseigene Quellwasserbucht
- Kneippbrunnen

GUTES ESSEN

Nie kann man sich für das Essen besser Zeit nehmen als im Urlaub. Nutzen Sie diese Gelegenheit – gutes Essen hält Leib und Seele zusammen.

Unsere Speisen sind:

- Gesund und saisonal
- Regional (R50-Prinzip), selbst gemacht und ausgewogen

Bei jedem Abendessen finden Sie u.a. auch vegetarische und Fischspeisen.

GUTER SCHLAF

Dem Körper für seine Regeneration ausreichend Schlaf gönnen.

Dafür finden Sie bei uns:

- Kissenwahl
- Matratzenwahl
- Forster's Kräuter-Zirben-Kissen
- Naturmaterialien im Zimmer

WOHLBEFINDEN FÜR DEN KÖRPER

Muskelverspannungen des Alltags durch Hektik und Stress werden mit entsprechenden Behandlungen gelöst.

Dafür finden Sie bei uns:

- Wohltuende und heilbringende Massagen und Körperanwendungen

ORDNUNG UND RHYTHMUS

Es geht darum sich Zeit zu nehmen, bewusst auf sich und seine Bedürfnisse zu hören. Und der eigenen Lebensphilosophie wieder einen höheren Stellenwert zu verleihen.

Dafür bieten wir:

- Vorträge in verschiedenen Jahreszeiten zu diesem Thema

AKTIV IN DER NATUR

Von leicht bis fordernd – Bewegung ist für Ihre Gesundheit unabdingbar.

- **Ganzjährig geführtes Aktivprogramm**
- **Perfekte Ausgangslage für:**
  - Wanderungen, Jogging, Radfahren, Bergsteigen, Klettern …
  - Skifahren, Rodeln, Schneeschuhwandern, Langlaufen, Eislaufen …

DURCHATMEN

Neue Kraft durch richtiges Atmen – unscheinbar und doch so effektiv, dass Sie auch in Ihrem Alltag davon Gebrauch machen werden.

Dafür bieten wir:

- Atemtraining in der Natur (je nach Jahreszeit)
- Tipps für mehr Energie

REICHLICH WASSER

Ein gesunder Körper benötigt reichlich Wasser. Wenn man genügend trinkt, verschwinden so manche Beschwerden wie von selbst.

Dafür bieten wir:

- Wasser im Zimmer und aus unseren Trinkbrunnen, direkt von der Pinnisquelle mit Grander Urinformation veredelt.

DEN KOPF FREI BEKOMMEN

Im Rahmen einer leichten körperlichen Ertüchtigung liegt die Konzentration in der Bewegung. Das macht den Kopf frei!

Dafür bieten wir:

- Nordic Walking, Aquagymnastik
- Geführte Besinnungswegwanderung (im Sommer)
- Sehr gute Ausgangslage für Natur-Spaziergänge

RUHE UND SPIRITUALITÄT

Ein Ort zum Innehalten. In Ruhe zu sich finden. Einfach nur sein.

Dafür finden Sie bei uns:

- Unsere eigene Hauskapelle, wo jeder mit oder ganz ohne Glaubensrichtung herzlich willkommen ist

Well-being baths

Let yourself be pampered by delightful soothing, revitalising and nourishing bath treatments!
Immerse yourself in relaxed wellbeing and forget about everyday life.

LAVENDER OIL BATH — Nr. 51

...for stressed nerves and optimum blood circulation.

A) 1 person	20 min.	€ 28,-
B) 2 persons (price per person)	20 min.	€ 16,-

VITALITY BATH WITH TYROLEAN SHALE OIL — Nr. 53

... revives the soul, regenerates the body and strengthens it against colds.

A) 1 person	20 min.	€ 28,-
B) 2 persons (price per person)	20 min.	€ 16,-

HONEY & STONE PINE BATH — Nr. 52

... soothes, relaxes and provides an overall positive increase in general well-being.

A) 1 person	20 min.	€ 28,-
B) 2 persons (price per person)	20 min.	€ 16,-

GOAT'S MILK BATH — Nr. 54

... moisturises and promotes skin regeneration.

A) 1 person	20 min.	€ 28,-
B) 2 persons (price per person)	20 min.	€ 16,-

Floating waterbed

Feel the weightlessness of the floating waterbed in a temperature treatment berth, without coming into contact with the water! Heat is accumulated by slowly increasing the temperature. The skin pores open and the ingredients of the wrap you have chosen are optimally absorbed. This enhances relaxation and promotes a sense of well-being. A massage is recommended afterwards.

STUBAI HAY WRAP — Nr. 71

... provides gentle relief from joint ailments, tension, nervousness and sleep disturbances.

25 min. € 32,-

EDELWEISS CREAM WRAP — Nr. 73

For supple, soft and velvety skin.

25 min. € 34,-

REDCURRANT AND LINGONBERRY WRAP — Nr. 72

Demanding skin is nourished, smoothed and tightened.

25 min. € 36,-

Body treatments – nourishing & relaxing

Because nature comes from within! No matter which treatment you choose, botanical extracts, natural salt, honey and Swiss stone pine demonstrate their power and bring the body and soul back into harmony. Banish the blues of your everyday life and send the signs of stress and hecticness away by letting relaxation and nourishment give the body a vitality boost!

HONEY & SWISS STONE PINE NATURAL SALT EXFOLIATION — Nr. 91

This moisture-regulating body exfoliation replenishes the elasticity and suppleness of the skin.

20 min. € 25,-

VITALITY BACK TREATMENT — Nr. 93

A liberating and rebalancing back treatment. Warm hay wrap, special massage with Tyrolean shale oil, Tyrolean shale oil bath.

60 min. € 69,-

CANDLE RITUAL — Nr. 95

For rest and relaxation. The skin is nourished and regenerated. Rhythmic massage with warm candle balm.

50 min. € 61,-

MELTING GLACIER SNOW — Nr. 92

A care programme of the highest level! Full body exfoliation with alpine botanical extracts, cream wrap with active ingredients from the mountain landscape, face massage with jade stone. Can also be booked for two.

50 min. € 67,-

FORSTER'S BLOSSOM HONEY — Nr. 94

... soothes, softens and hydrates. Steam room, honey sugar exfoliation, massage with warm honey oil, goat's milk and honey bath, a glass of honey liqueur sprayed with a sparkling Prosecco. Can also be booked for two.

70 min. € 84,-

SWISS STONE PINE RELAXATION TREATMENT — Nr. 96

Stress-reducing effect, while improving blood circulation and relieving tensions and blockages.

Massage with warm Swiss stone pine sticks, Swiss stone pine honey exfoliation, Swiss stone pine honey bath, Swiss stone pine liqueur with Prosecco.

Can also be booked for two.

85 min. € 99,-

Body treatments – firming & detoxifying

Nature can achieve so much. This can also be seen in particular with our body treatments, which firm up the tissue and skin and help our bodies back to vitality, harmony and strength with active substances that have a detoxifying effect.

DETOXIFYING WRAP WITH MINERAL MUD

Nr. 111

For beautiful skin and healthy tightening of connective tissues. Ideal for cellulite.

30 min. € 38,-

DETOXIFYING MASSAGES WITH HERBAL COMPRESSES

Nr. 112

Detoxifying and deeply relaxing. Rhythmic massage with warm herbal compresses.

60 min. € 76,-

ALPINE LIFTING FOR THE BODY

Nr. 113

For beautiful and firm skin. Sugar crystal exfoliation, massage with warm edelweiss oil, followed by a warm lingonberry wrap.

75 min. € 91,-

SLIMMING & FIRMING CELLULITE TREATMENT

Nr. 114

New firmness for your skin while stimulating blood circulation and the lymphatic system. Silky-soft body exfoliation, special massage with anti-cellulite essences, creamy body mask.

80 min. € 94,-

Body treatments for two

Twice the enjoyment. We recommend our body treatments for two for that special feeling of being together in harmony. We guarantee double delight and relaxing moments for a perfect holiday as a couple.

FORSTER'S BLOSSOM HONEY

Nr. 131

... soothes, softens and hydrates. This treatment programme for couples is carried out by a therapist who also provides consultation. Steam room, honey sugar exfoliation, massage with warm honey oil, goat's milk and honey bath, a glass of honey liqueur sprayed with a sparkling Prosecco. Subsequent relaxation on the warm waterbed.

Price per person 100 min. € 64,-

MELTING GLACIER SNOW

Nr. 132

A care programme of the highest level! This treatment programme for couples is carried out by two therapists who also provide consultation. Full body exfoliation with alpine botanical extracts, cream wrap with active ingredients from the mountains, face massage with jade stone.

Price per person 55 min. € 59,-

SWISS STONE PINE RELAXATION TREATMENT

Nr. 133

Stress-reducing effect, while improving blood circulation and relieving tensions and blockages. This treatment programme for couples is carried out by a therapist who also provides consultation. Massage with warm Swiss stone pine sticks, exfoliation, Swiss stone pine honey bath, Swiss stone pine liqueur with Prosecco. Subsequent relaxation on the warm waterbed (approx. 15 min.)

Price per person 130 min. € 82,-

Pure Altitude cosmetic treatments

Concentrated effectiveness with the power of the Alps. More than 50 different extracts derived from a selection of alpine plants are used in the skincare products made by Pure Altitude. We carefully monitor each stage of the process and pay the utmost respect to the environment. The products contain no animal ingredients and are not tested on animals. Each product has been dermatologically tested to the highest possible efficacy and tolerability. Our trained beauty specialists will gladly advise you.

CLASSIC FACIAL TREATMENTS BY PURE ALTITUDE

Nr. 151

Cleansing, cereal exfoliation, deep-cleansing of the skin, eyebrow shaping, relaxing massage, mask, subsequent daily skin care programme and soft day make-up.

65 min. € 82,-

ALPINE ANTI-AGEING

Nr. 153

... combats the ageing process. Cleansing, cereal exfoliation, massage in an oil-rich serum, special lifting mask made of pink clay, edelweiss and honey.

75 min. € 94,-

GENTLE MOUNTAIN WORLD

Nr. 155

Regenerative and restructuring facial treatment for natural balancing of the skin.

Cleansing, cereal exfoliation, massage with refined essences, blueberry mask with vitamin C, massage with jade stones.

70 min. € 86,-

MOUNTAIN EXPERIENCE FOR MEN

Nr. 152

Relaxation for stressed male skin. Cleansing, cereal exfoliation, deep-cleansing of the skin, eyebrow shaping, facial massage, cooling mask, choice between head or hand massage.

60 min. € 70,-

ALPINE MINI-TREATMENT

Nr. 154

Radiating purity for your skin. Purification by mousse application mixed with cereal exfoliation, deep-cleansing of the skin, calming aftercare with cool jade stones on the skin.

25 min. € 33,-

Cosmetic treatments by Maria Galland

Every woman is different. But every woman has one thing in common: Beauty is their main asset. That's why Maria Galland has been tailoring individual treatment concepts for over 50 years now. The trained hands of Maria Galland beauty specialists, products based on the latest research results and many years of experience are the keys to their very personal beauty success. Commit your skin to the hands of Maria Galland and do not leave it to chance.

CLASSIC FACIAL TREATMENT BY MARIA GALLAND — Nr. 171

Skin analysis, cleansing, exfoliation, deep-cleansing of the skin, eyebrow shaping, essence of active ingredients, massage, mask, daily skin care, soft day make-up.

	65 min.	€ 82,-

THALASSO FACIAL TREATMENT — Nr. 173

For a vitalised and toned complexion. Cleansing, exfoliation, the essence of active ingredients, cooling power mask with algae.

	60 min.	€ 83,-

FIRMING AND MODELLING TREATMENT FOR THE DELICATE EYE AREA — Nr. 172

Revitalising and cooling to combat stress and fatigue. Anti-wrinkle treatment with hyaluronic essence, algae mask.

A) integrated into a treatment	10 min.	€ 19,-
B) as an individual treatment	20 min.	€ 28,-

GROOMED MEN'S SKIN — Nr. 174

Skin analysis, cleansing, exfoliation, deep-cleansing of the skin, eyebrow shaping, facial massage, mask, choice between head or hand massage.

	60 min.	€ 70,-

Massages

Effective & healing. Experience a variety of massages, that are tailored solely towards your well-being!
Our massages are really something special because our therapists only want one thing:
To do everything they can to make you feel better. So the best thing to do is to give it a try.

FULL BODY MASSAGE — Nr. 191

We get straight down to business here: The whole body is vigorously kneaded and massaged.

	50 min.	€ 58,-

LYMPH DRAINAGE — Nr. 193

Promotion of drainage, detoxification and purification, relief from congestion and oedema.

A) Full body	55 min.	€ 64,-
B) For face and décolleté	25 min.	€ 35,-

PARTIAL BODY MASSAGE — Nr. 192

Tension in the back? Get rapid relief within the shortest time here!

	25 min.	€ 32,-

ANTI-STRESS MASSAGE — Nr. 194

... promotes well-being, harmonises and soothes.

	50 min.	€ 58,-

AROMATHERAPY OIL MASSAGE Nr. 195

This combination of a classic massage and the effects of warming, highly effective and finely scented extruded oil made right here at Foster's herb farm is ideal for your body.

A)	50 min.	€ 63,-
B)	25 min.	€ 35,-

FOOT REFLEXOLOGY MASSAGE Nr. 197

Reflex zones can be found on our feet for a wide variety of areas, including the internal organs. This allows our therapist to detect and gently relieve certain problems.

A)	45 min.	€ 55,-
B)	25 min.	€ 35,-

CHILDREN'S MASSAGE Nr. 199

A soothing and relaxing spa massage is a true highlight for your children. Recommended and very trendy for children up to 15 years.

15 min. € 19,-

SWISS STONE PINE STICK MASSAGE Nr. 203

Massage with warm Swiss stone pine sticks. For the improvement of overall body blood circulation, promoting the flow of energy and easing of tensions and blockages.

A)	50 min.	€ 65,-
B) incl. face	65 min.	€ 76,-

TYROLEAN SHALE OIL MASSAGE Nr. 205

A soothing and nourishing experience that eases tensions and has an invigorating effect. 25-minute partial massage with Tyrolean shale oil.

25 min. € 33,-

SPORTS MASSAGE Nr. 196

A special massage for relaxed and loosened legs.

25 min. € 32,-

SPECIAL NECK TREATMENT Nr. 198

Uncomfortable tension in the neck? It is high time for this popular combination of classic massage and special shoulder treatment. (Several treatments are recommended for those extra tense neck muscles).

50 min. € 60,-

MASSAGE WITH HOT STONES Nr. 201

This combination of gentle massage with a deeply effective level of warmth is just what the doctor orders to combat tensions.

65 min. € 81,-

COMBI MASSAGE FOR THE BACK WITH HOT STONES Nr. 202

For the acceleration of blood circulation, muscle relaxation and pain relief.

30 min. € 38,-

MIGRAINE MASSAGE Nr. 204

Combination of different massage techniques that treat the shoulder girdle, neck and face. The focus is placed on loosening congestions throughout the body, pain relief and the normalisation of blood flow.

25 min. € 32,-

Additional treatments

For body and face. Of course we also offer the classic supplementary treatments such as pedicures, manicures, hair removal and shaping as well as colouring of eyebrows/eyelashes as part of our versatile beauty programme. Our beautician will happily advise you.

FACIAL

Eyelash and eyebrow tinting	20 min.	€ 16,-	Nr. 211
Eyelash tinting	15 min.	€ 12,-	Nr. 212
Eyebrow tinting	10 min.	€ 10,-	Nr. 213
Eyebrow shaping	10 min.	€ 6,-	Nr. 214
Day make-up	15 min.	€ 20,-	Nr. 215

HAIR REMOVAL WITH WARM WAX

Full leg	35 min.	€ 42,-	Nr. 216
Up to the knee	20 min.	€ 27,-	Nr. 217
Upper lip or chin	5 min.	€ 7,-	Nr. 218
Bikini line or underarm	10 min.	€ 16,-	Nr. 219
Back or chest	25 min.	€ 32,-	Nr. 220

MANICURE AND PEDICURE INCL. NAIL POLISH, EXFOLIATION AND SHORT MASSAGE

Manicure “Forster“	40 min.	€ 42,-	Nr. 221
Pedicure “Forster“	50 min.	€ 49,-	Nr. 222

Packages for two

For those in love. Being together as a couple makes life twice as fun and those relaxing moments extra special. Enjoy a refreshing feel-good beauty programme together with your best friend or partner! Harmonious indeed!

DAYS FOR THE GIRLS — Nr. 251

- 1 “Melting snow“ body treatment for two (55 min.)
- 1 classic facial treatment by Pure Altitude or Maria Galland (65 min. per person)
- Hay application (15 min. per person)
- A aromatherapy oil massage (25 min. per person)

Special price: **€ 168.- per person** instead of € 187.-

TIME FOR TWO — Nr. 252

- 1 “Swiss stone pine relaxation treatment” for two (130 min.)
- 1 aromatherapy oil massage (25 min. per person)
- 1 “Melting snow“ body treatment for two (55 min.)
- 1 bath of your choice for two (20 min.)

Special price: **€ 173.- per person** instead of € 192.-

CANCELLATIONS

We are able to cancel your booking up to 24 hours in advance free of charge. In case of untimely cancellation / no-show without cancellation, we reserve the right to charge 50% of the treatment price. Thank you for your understanding!

Beauty & vitality packages

Selected at a special price. Give your body, mind and soul some time out and choose one of our special beauty & vitality packages!

MY DAY — Nr. 231

- 1 classic facial treatment (65 min.)
- 1 honey & swiss stone pine natural salt exfoliation (20 min.)
- 1 beauty bath of your choice (20 min.)
- 1 aromatherapy oil massage with warm oils (25 min.)

Special price: **€ 153.-** instead of € 170.-

FIRMING CONTOURS — Nr. 233

- 1 honey & Swiss stone pine natural salt exfoliation (20 min.)
- 1 lymph drainage (55 min.)
- 1 detoxifying wrap with mineral mud (30 min.)
- 1 "Slimming & firming" body treatment (80 min.)

Special price: **€ 199.-** instead of € 221.-

TIME-OUT — Nr. 235

- 1 classic facial treatment (65 min.)
- 1 therapeutic massage focusing on the back (25 min.)

Special price: **€ 103.-** instead of € 114.-

RELAXED BACK — Nr. 237

- 1 combi massage for the back with hot stone (30 min.)
- 1 Stubai hay wrap on the floating waterbed (25 min.)

Special price: **€ 63.-** instead of € 70.-

FOR MEN — Nr. 239

- 1 "Groomed men's skin" facial treatment with head massage (60 min)
- 1 manicure (40 min)

Special price: **€ 101.-** instead of € 112.-

JUST FOR ME — Nr. 232

- 1 "Gentle mountain world" facial treatment (70 min.)
- 1 manicure (40 min.)
- 1 alpine lifting for the body (75 min.)
- 1 Swiss stone pine stick massage (50 min.)

Special price: **€ 256.-** instead of € 284.-

SIMPLY BEAUTIFUL — Nr. 234

- 1 partial-body massage (25 min.)
- 1 classic facial treatment (65 min.)
- 1 manicure or pedicure (approx. 40-50 min.)

Special price: **€ 144.-** instead of € 160.-

PACKAGE TO MEET YOUR NEEDS — Nr. 236

- 1 combi massage for the back or legs with hot stone (30 min.)
- 1 massage of your choice (50 min.)
- 1 classic facial treatment (65 min.)
- 1 bath of your choice (20 min.)

Special price: **€ 185.-** instead of € 206.-

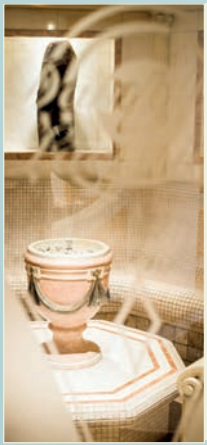
NATURE BOY — Nr. 238

- 1 "Mountain experience for men" facial treatment with head massage (60 min.)
- 1 "Vitality back treatment" (60 min.)
- 1 Swiss stone pine stick massage (50 min.)
- 1 partial-body massage (25 min.)

Special price: **€ 212.-** instead of € 236.-

Forster's Balance Programme

No matter what culture. No matter what era. Centuries old knowledge seems to be getting more important these days: Body, mind and soul form a single unit. Your balance is therefore of great importance. Based on this knowledge, and in accordance with old monastic medicine, we have developed a programme here at Forster's Naturresort that has been medically proven to re-establish this balance. We cannot make you healthy, but we want to help keep you healthy.



WARM & COLD IN ALTERNATION

We use the effects of temperature stimuli for different treatments and for preventative health measures as well as for general all-round well-being.

You will find the following for this here:

- six different saunas and thermal baths
- our private spring water bay
- Kneipp fountain

GOOD FOOD

There is no better time to eat well than on holiday. Take this opportunity – good food unites body and soul.

Our dishes include:

- healthy and seasonal food
- regional (R50 principle), homemade and well-balanced cuisine

Vegetarian and fish dishes can also be found, among other items, on each dinner menu.

SOUND SLEEP

Indulge the body with plenty of sleep to help regeneration.

You will find the following for this here:

- choice of pillows
- choice of mattresses
- herb and Swiss pine pillows
- natural materials in the room

WELL-BEING FOR THE BODY

Tensions from everyday life are released with body stroke movements for all-round regeneration and well-being for body and soul.

You will find the following for this here:

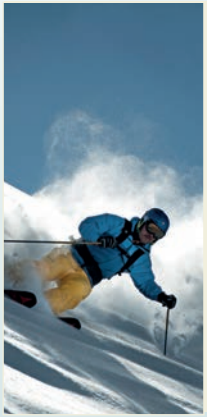
- soothing and therapeutic massages and body treatments

ORDER AND RHYTHM

It is a matter of taking time to consciously listen to yourself and your needs. Place your own life philosophy back as your priority!

You will find the following for this here:

- presentations on this topic covering the different seasons



ACTIVE IN NATURE

From easy to demanding – exercise is essential for your health.

- **Our activity programme runs all year round.**
- **Perfect starting point for:**
  - hiking, running, cycling, mountaineering, climbing...
  - skiing, tobogganing, ice skating, snowshoe hiking, cross-country skiing...

DEEP BREATHING

New energy through proper breathing – you will increase your energy and quality of life with our balanced breathing programme.

You will find the following for this here:

- breathing exercises in nature
- tips for more life energy

PLENTY OF WATER

A healthy body needs lots of water. Energy from within!

You will find the following for this here:

- The water in the rooms and drinking fountains are refined from the Pinnis source using the Grander water revitalisation technique.

CLEAR YOUR MIND

Exercise is key to light physical body training. A clear body helps a clear mind!

We therefore offer:

- Nordic walking
- water gymnastics
- walks in the mountains

PEACE AND SPIRITUALITY

A place to take time out.
Find peace within.
Just be yourself!

You will find the following for this here:

- Our own private chapel where each and everyone is warmly welcome, with or without faith.

Bagni di benessere

Fatevi coccolare da trattamenti e bagni benefici, rivitalizzanti e nutrienti.
Immergetevi in un relax e benessere assoluti che vi faranno dimenticare tutto ciò che vi circonda.

BAGNO CON OLIO DI LAVANDA — Nr. 51

... rilassa i nervi e migliora l'irrorazione sanguigna.

A) 1 persona	20 min.	€ 28,-
B) 2 persone (prezzo a persona)	20 min.	€ 16,-

BAGNO RIVITALIZZANTE CON OLIO MINERALE TIROLESE — Nr. 53

Dona vitalità allo spirito, rigenera il corpo e combatte il raffreddore.

A) 1 persona	20 min.	€ 28,-
B) 2 persone (prezzo a persona)	20 min.	€ 16,-

BAGNO AL MIELE E AL CEMBRO — Nr. 52

... con il suo effetto calmante e rilassante regala un benessere generale.

A) 1 persona	20 min.	€ 28,-
B) 2 persone (prezzo a persona)	20 min.	€ 16,-

BAGNO CON LATTE DI CAPRA — Nr. 54

Idrata e favorisce la rigenerazione cutanea.

A) 1 persona	20 min.	€ 28,-
B) 2 persone (prezzo a persona)	20 min.	€ 16,-

Lettini ad acqua

I lettini ad acqua riscaldati consentono di stare sdraiati senza gravità e senza contatto diretto con l'acqua.
L'aumento lento e progressivo della temperatura crea un ristagno di calore che favorisce l'apertura dei pori e l'assorbimento ottimale delle sostanze contenute nell'impacco, donando relax e benessere in profondità.
Al termine del trattamento si consiglia di sottoporsi a un massaggio.

IMPACCO AL FIENO DELLO STUBAI — Nr. 71

È particolarmente indicato in caso di tensioni, dolori articolari, stress e disturbi del sonno.

	25 min.	€ 32,-

IMPACCO A BASE DI STELLA ALPINA — Nr. 73

Per una pelle soffice e vellutata.

	25 min.	€ 34,-

IMPACCO CON RIBES E MIRTILLI ROSSI — Nr. 72

Nutre in profondità anche la pelle più esigente, rendendola soda e vellutata.

	25 min.	€ 36,-

Trattamenti corpo rilassanti e nutrienti

È tutto merito della natura! Non importa quale trattamento scegliate: sfruttando le proprietà di estratti vegetali, sale naturale, miele e cembro vi faremo ritrovare l'equilibrio tra corpo e anima, cancellando i segni della stanchezza e dello stress quotidiano e regalandovi un'iniezione di relax e vitalità con i nostri trattamenti nutrienti!

PEELING CON SALE NATURALE, MIELE E CEMBRO — Nr. 91

... rilassa i nervi e migliora l'irrorazione sanguigna.

20 min. € 25,-

SCHIENA SANA — Nr. 93

Trattamento alla schiena benefico e riequilibrante. Impacco caldo al fieno, massaggio speciale con olio minerale tirolese e bagno con olio minerale.

60 min. € 69,-

RITUALE CON LE CANDELE — Nr. 95

Dona relax e pace nutrendo e rigenerando la pelle. Massaggio ritmico effettuato con balsamo caldo di candele cosmetiche.

50 min. € 61,-

IL PIACERE DELLA NEVE DEL GHIACCIAIO — Nr. 92

Un piacevolissimo rituale di bellezza. Peeling per tutto il corpo a base di estratti di piante di montagna, impacco cremoso con sostanze alpine e massaggio al viso con pietre di giada. Prenotabile anche per 2 persone.

50 min. € 67,-

TRATTAMENTO AL MIELE DEL FORSTER — Nr. 94

Ha effetto calmante e idratante e rende la pelle soffice e vellutata. Cabina di vapore, peeling con zucchero e miele, massaggio con olio al miele caldo, bagno con miele e latte di capra e un bicchiere di prosecco con un pizzico di liquore al miele. Prenotabile anche per 2 persone.

70 min. € 84,-

TRATTAMENTO RILASSANTE AL CEMBRO — Nr. 96

Riduce lo stress, migliora l'irrorazione sanguigna e scioglie blocchi e tensioni. Massaggio con bastoncini caldi di pino cembro, peeling e bagno a base di miele e cembro, prosecco con un pizzico di liquore al cembro. Prenotabile anche per 2 persone.

85 min. € 99,-

Trattamenti corpo rassodanti & disintossicanti

La natura può fare molto, come dimostrano i nostri numerosi trattamenti corpo che, grazie alle sostanze attive naturali con effetto disintossicante, rassodano i tessuti e la pelle donando al corpo nuova vitalità, armonia ed energia.

IMPACCO DISINTOSSICANTE CON FANGHI MINERALI
Nr. 111

Per una pelle più bella e tessuti sani e tonici. Ideale per combattere la cellulite.

30 min. € 38,-

MASSAGGIO DISINTOSSICANTE CON TIMBRI ALLE ERBE
Nr. 112

Depura e rilassa in profondità. Massaggio ritmico effettuato con timbri caldi alle erbe.

60 min. € 76,-

LIFTING ALPINO PER IL CORPO
Nr. 113

Per una pelle soda e più bella. Peeling ai cristalli di zucchero, massaggio con olio caldo a base di stella alpina seguito da un impacco caldo ai mirtilli rossi.

75 min. € 91,-

TRATTAMENTO DIMAGRANTE & RASSODANTE ANTICELLULITE
Nr. 114

Rassoda la pelle e stimola la circolazione e il sistema linfatico. Peeling corpo delicato per una pelle setosa, massaggio speciale con essenze anticellulite e maschera cremosa per il corpo.

80 min. € 94,-

Trattamenti corpo di coppia

... il piacere raddoppia. Se volete concedervi un'armonia totale in due vi consigliamo i nostri trattamenti di coppia, che vi regaleranno il doppio del piacere e momenti di puro relax per una vacanza di coppia davvero perfetta.

TRATTAMENTO AL MIELE DEL FORSTER
Nr. 131

Ha effetto calmante e idratante e rende la pelle soffice e vellutata. Il trattamento di coppia è eseguito da un terapeuta specializzato.

Cabina di vapore, peeling con zucchero e miele, massaggio con olio al miele caldo, bagno con miele e latte di capra, un bicchiere di prosecco con un pizzico di liquore al miele e relax finale sui lettini ad acqua riscaldati.

Prezzo a persona 100 min. € 64,-

IL PIACERE DELLA NEVE DEL GHIACCIAIO
Nr. 132

Un piacevolissimo rituale di bellezza. Il trattamento di coppia è eseguito da un terapeuta specializzato. Peeling corpo completo a base di estratti di piante di montagna, impacco cremoso con sostanze alpine e massaggio al viso con pietre di giada.

Prezzo a persona 55 min. € 59,-

TRATTAMENTO RILASSANTE AL CEMBRO
Nr. 133

Riduce lo stress, favorisce la circolazione e scioglie blocchi e tensioni. Il trattamento di coppia è eseguito da un terapeuta specializzato. Massaggio con bastoncini caldi di pino cembro, peeling e bagno a base di miele e cembro, prosecco con un pizzico di liquore al cembro e relax finale sui lettini ad acqua riscaldati (ca. 15 min.).

Prezzo a persona 130 min. € 82,-

Trattamento cosmetico pure Altitude

Effetti concentrati grazie alla forza delle Alpi. I prodotti Pure Altitude sfruttano le proprietà di oltre 50 estratti di piante scelte di montagna. Ogni fase della lavorazione è controllata accuratamente ed eseguita nel pieno rispetto dell'ambiente. I prodotti, testati dermatologicamente per garantirne la massima efficacia e tollerabilità, non contengono sostanze animali né sono testati sugli animali. La nostra esperta di cosmesi sarà lieta di fornirvi consigli e indicazioni.

TRATTAMENTO VISO CLASSICO PURE ALTITUDE — Nr. 151

Detersione, peeling ai cereali, pulizia, depilazione delle sopracciglia, massaggio rilassante, maschera, cura quotidiana e trucco da giorno delicato.

65 min. € 82,-

TRATTAMENTO ALPINO ANTIETÀ — Nr. 153

Contro l'invecchiamento cutaneo. Pulizia, peeling ai cereali, massaggio con siero nutriente, maschera effetto lifting a base di argilla rosa, stella alpina e miele.

75 min. € 94,-

LA DOLCEZZA DELLE MONTAGNE — Nr. 155

Trattamento viso ricostituente e rigenerante per ritrovare il naturale equilibrio della pelle. Pulizia, peeling ai cereali, massaggio con essenze pregiate, maschera ai mirtilli ricca di vitamina C, massaggio con pietre di giada.

70 min. € 86,-

TRATTAMENTO ALPINO PER LUI — Nr. 152

Relax totale per le pelli maschili più strapazzate. Detersione, peeling ai cereali, pulizia, depilazione delle sopracciglia, massaggio al viso, maschera rinfrescante e massaggio alle mani o alla testa.

60 min. € 70,-

TRATTAMENTO ALPINO BREVE — Nr. 154

Per una pelle pura e radiosa. Detersione con mousse, peeling ai cereali, pulizia, rituale finale con pietre di giada fredde passate sulla pelle.

25 min. € 33,-

ANNULLAMENTI

L'annullamento del vostro appuntamento sarà gratuito se richiesto entro 24 ore prima del trattamento. In caso di annullamenti all'ultimo momento o qualora non vi presentiate all'appuntamento senza averlo annullato vi sarà addebitato il 50% del prezzo del trattamento. Vi ringraziamo per la comprensione.

Trattamenti cosmetici Maria Galland

Ogni donna è diversa, ma tutte hanno una cosa in comune: la bellezza è il loro capitale. Per questo, da oltre 50 anni Maria Galland punta su trattamenti individuali e su misura. Le mani esperte della nostra professionista della cosmesi, i prodotti all'avanguardia e l'esperienza pluriennale sono gli ingredienti della vostra speciale formula di bellezza. Non lasciate la vostra pelle al caso: mettetela nelle mani migliori affidandola a Maria Galland!

TRATTAMENTO VISO CLASSICO MARIA GALLAND — Nr. 171

Analisi cutanea, detersione, peeling, pulizia, depilazione delle sopracciglia, essenze con principi attivi, massaggio, maschera, cura quotidiana e trucco da giorno delicato.

65 min. € 82,-

TRATTAMENTO VISO TALASSO — Nr. 173

Per una pelle soda, luminosa e più vitale. Pulizia, peeling, essenza con principi attivi, maschera rinfrescante alle alghe.

60 min. € 83,-

TRATTAMENTO RASSODANTE PER IL CONTORNO OCCHI — Nr. 172

Rivitalizzante e rinfrescante, ideale contro stress e stanchezza. Trattamento antirughe con essenza a base di acido ialuronico e maschera alle alghe.

A) inserito in un trattamento	10 min.	€ 19,-
B) come trattamento singolo	20 min.	€ 28,-

CURA DELLA PELLE PER LUI — Nr. 174

Analisi cutanea, detersione, peeling, pulizia, depilazione delle sopracciglia, massaggio al viso, maschera e massaggio alle mani o alla testa.

60 min. € 70,-

Massaggi

... efficaci & terapeutici. Approfittate dell'ampia gamma di massaggi volti a donarvi un benessere assoluto. I nostri massaggi sono davvero speciali perché l'unico obiettivo dei terapeuti del Forster è farvi sentire meglio! Provare per credere!

MASSAGGIO COMPLETO — Nr. 191

Questo massaggio energico di tutto il corpo è proprio quello che ci vuole.

50 min. € 58,-

LINFODRENAGGIO — Nr. 193

Favorisce la depurazione e l'eliminazione dei liquidi ed è efficace contro stasi ed edemi.

A) Linfodrenaggio completo	55 min.	€ 64,-
B) Linfodrenaggio viso e decolleté	25 min.	€ 35,-

MASSAGGIO PARZIALE — Nr. 192

Avete tensioni muscolari alla schiena? Con questo massaggio potrete alleviarle in men che non si dica!

25 min. € 32,-

MASSAGGIO ANTISTRESS — Nr. 194

Dona benessere, calma e armonia.

50 min. € 58,-

MASSAGGIO CON OLI ESSENZIALI Nr. 195

Questo trattamento, un vero balsamo per il corpo, unisce a un massaggio classico gli effetti benefici di speciali essenze profumate prodotte con le erbe del maso del Forster.

A)	50 min.	€ 63,-
B)	25 min.	€ 35,-

RIFLESSOLOGIA PLANTARE Nr. 197

Le zone del riflesso plantare riflettono le varie parti del corpo, compresi gli organi interni: massaggiando i vostri piedi il nostro terapeuta riuscirà a riconoscere i vostri disturbi e ad alleviarli.

A)	45 min.	€ 55,-
B)	25 min.	€ 35,-

MASSAGGIO PER I BAMBINI Nr. 199

Anche i piccoli ospiti possono concedersi un piacevole massaggio dall'effetto calmante e rilassante, ideale per bambini e ragazzi fino a 15 anni.

15 min. € 19,-

MASSAGGIO COMBINATO ALLA SCHIENA CON PIETRE CALDE Nr. 202

Accelera la circolazione sanguigna, rilassa i muscoli e allevia i dolori.

30 min. € 38,-

MASSAGGIO CONTRO L'EMICRANIA Nr. 204

Si tratta di una combinazione di diverse tecniche di massaggi per la cintura scapolare, la nuca e il viso, che si concentra innanzitutto sulla congestione della cervicale, il trattamento del dolore e la normalizzazione del flusso sanguigno.

25 min. € 32,-

MASSAGGIO SPORTIVO Nr. 196

Un massaggio speciale per rilassare e sciogliere i muscoli delle gambe!

25 min. € 32,-

TRATTAMENTO SPECIALE PER LA NUCA Nr. 198

Soffrite di fastidiose contrazioni a collo e nuca? Allora è tempo di approfittare di questa efficace combinazione tra un massaggio classico e un trattamento speciale per le spalle (in caso di contrazioni gravi si consigliano più sedute).

50 min. € 60,-

MASSAGGIO CON PIETRE CALDE Nr. 201

L'unione di un delicato massaggio con le efficaci proprietà del calore è un vero toccasana per alleviare le tensioni.

65 min. € 81,-

MASSAGGIO CON BASTONCINI DI CEMBRO Nr. 203

Questo massaggio, effettuato con bastoncini caldi di pino cembro, migliora l'irrorazione sanguigna in tutto il corpo, favorisce i flussi d'energia e scioglie tensioni e blocchi.

A)	50 min.	€ 65,-
B) (viso incl.)	65 min.	€ 76,-

MASSAGGIO CON OLIO MINERALE TIROLESE Nr. 205

Concedetevi un massaggio benefico che dona nuove energie alleviando le tensioni. Massaggio parziale di 25 min. con olio minerale tirolese.

25 min. € 33,-

Trattamenti aggiuntivi

... per il corpo e il viso! Oltre ai moltissimi trattamenti della nostra offerta beauty forniamo anche trattamenti aggiuntivi quali manicure, pedicure, depilazione, tintura e depilazione delle sopracciglia e tintura delle ciglia.
Fatevi consigliare dalla nostra esperta di cosmesi!

VISO

Tintura ciglia e sopracciglia	20 min.	€ 16,-	Nr. 211
Tintura ciglia	15 min.	€ 12,-	Nr. 212
Tintura sopracciglia	10 min.	€ 10,-	Nr. 213
Depilazione sopracciglia	10 min.	€ 6,-	Nr. 214
Trucco da giorno	15 min.	€ 20,-	Nr. 215

MANICURE E PEDICURE CON SMALTO, PEELING E BREVE MASSAGGIO

Manicure del Forster	40 min.	€ 42,-	Nr. 221
Pedicure del Forster	50 min.	€ 49,-	Nr. 222

CERETTA

Gamba intera	35 min.	€ 42,-	Nr. 216
Fino al ginocchio	20 min.	€ 27,-	Nr. 217
Baffetti o mento	5 min.	€ 7,-	Nr. 218
Ascelle o zona bikini	10 min.	€ 16,-	Nr. 219
Schiena o petto	25 min.	€ 32,-	Nr. 220

Pacchetti per due ...

... che si vogliono bene. In due la vita è doppiamente divertente e anche i momenti di relax diventano davvero speciali. Concedetevi un programma di bellezza all'insegna del riposo e del benessere con la vostra migliore amica o con il vostro partner. Armonia assicurata!

GIORNATE TRA AMICHE Nr. 251

- 1 trattamento corpo "Il piacere della neve del ghiacciaio" per 2 persone (55 min.)
- 1 trattamento viso classico Pure Altitude o Maria Galland a testa (65 min.)
- 1 impacco al fieno a testa (15 min.)
- 1 massaggio agli oli essenziali a testa (25 min.)

Offerta speciale: **€ 168,- a persona** anziché € 187,-

MOMENTI DI COPPIA Nr. 252

- 1 trattamento corpo rilassante al cembro per 2 persone (130 min.)
- 1 massaggio agli oli essenziali a testa (25 min.)
- 1 trattamento corpo "Il piacere della neve del ghiacciaio" per 2 persone (55 min.)
- 1 bagno a scelta per 2 persone (20 min.)

Offerta speciale: **€ 173,- a persona** anziché € 192,-

Pacchetti scelti Bellezza & vitalità

... a un prezzo davvero speciale. Staccate la spina e concedetevi un vero balsamo per il corpo, la mente e l'anima con uno dei nostri speciali pacchetti Bellezza & vitalità.

UN GIORNO PER ME — Nr. 231

- 1 trattamento viso classico (65 min.)
- 1 peeling al sale naturale con miele e cembro (20 min.)
- 1 bagno di bellezza a scelta (20 min.)
- 1 massaggio con oli essenziali caldi (25 min.)

Offerta speciale: **€ 153,-** anziché € 170,-

BELLEZZA E TONICITÀ — Nr. 233

- 1 peeling al sale naturale con miele e cembro (20 min.)
- 1 linfodrenaggio (55 min.)
- 1 impacco disintossicante ai fanghi minerali (30 min.)
- 1 trattamento corpo dimagrante e rassodante (80 min.)

Offerta speciale: **€ 199,-** anziché € 221,-

UNA PAUSA DI BENESSERE — Nr. 235

- 1 trattamento viso classico (65 min.)
- 1 massaggio terapeutico alla schiena (25 min.)

Offerta speciale: **€ 103,-** anziché € 114,-

RELAX PER LA SCHIENA — Nr. 237

- 1 massaggio combinato alla schiena con pietre calde (30 min.)
- 1 impacco di fieno sul lettino ad acqua (25 min.)

Offerta speciale: **€ 63,-** anziché € 70,-

COSE DA UOMINI — Nr. 239

- 1 trattamento viso "Cura della pelle per lui" con massaggio alla testa (60 min.)
- 1 manicure (40 min.)

Offerta speciale: **€ 101,-** anziché € 112,-

SOLO PER ME — Nr. 232

- 1 trattamento viso "La dolcezza della montagna" (70 min.)
- 1 manicure (40 min.)
- 1 lifting alpino per il corpo (75 min.)
- 1 massaggio con bastoncini di cembro (50 min.)

Offerta speciale: **€ 256,-** anziché € 284,-

SEMPLICEMENTE BELLA — Nr. 234

- 1 massaggio parziale (25 min.)
- 1 trattamento viso classico (65 min.)
- 1 manicure o pedicure (40-50 min.)

Offerta speciale: **€ 144,-** anziché € 160,-

PACCHETTO DEI DESIDERI — Nr. 236

- 1 massaggio combinato alla schiena o alle gambe con pietre calde (30 min.)
- 1 massaggio a scelta (50 min.)
- 1 trattamento viso classico (65 min.)
- 1 bagno benessere a scelta (20 min.)

Offerta speciale: **€ 185,-** anziché € 206,-

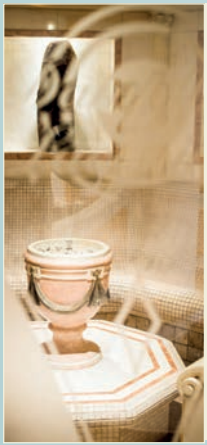
TRATTAMENTI NATURALI PER LUI — Nr. 238

- 1 "Trattamento alpino per lui" al viso con massaggio alla testa (60 min.)
- 1 trattamento "Schiena sana" (60 min.)
- 1 massaggio con bastoncini di cembro (50 min.)
- 1 massaggio parziale (25 min.)

Offerta speciale: **€ 212,-** anziché € 236,-

Programma Balance Forster

In svariate epoche e culture, da secoli si tramanda un principio che oggi sembra più importante che mai: il corpo, la mente e l'anima costituiscono un tutt'uno che è fondamentale mantenere in equilibrio. Forte di tale consapevolezza e ispirandosi agli antichi rimedi dei monasteri, il Forster Nature Resort ha messo a punto un programma scientificamente comprovato che permette di ritrovare tale equilibrio. Non possiamo guarirvi, ma desideriamo aiutarvi a restare in salute.



ALTERNANZA DI CALDO & FREDDO

Sfruttiamo gli effetti degli stimoli di temperatura in diversi trattamenti al fine di preservare la salute dell'organismo e favorirne il benessere.

Per questo vi offriamo:

- sei diverse saune e bagni termali
- un'insenatura naturale con acqua sorgiva
- un impianto Kneipp

DELIZIE PER IL PALATO

In vacanza si è soliti dedicare ancora più attenzione ai piaceri della tavola. Sfruttate quest'opportunità: il cibo è nutrimento per il corpo e per l'anima.

I nostri piatti sono:

- genuini e stagionali
- regionali (principio R50), bilanciati e fatti in casa

A cena troverete sempre anche un piatto vegetariano e uno a base di pesce.

UN SONNO RISTORATORE

Per rigenerare il corpo è necessario dormire a sufficienza.

Per questo vi offriamo:

- scelta di cuscini
- scelta di materassi
- cuscini con erbe aromatiche e fiocchi di cembro
- materiali naturali nelle camere

BENESSERE PER IL CORPO

Per alleviare le tensioni quotidiane non c'è niente di meglio che concedersi massaggi e trattamenti rigeneranti, che regaleranno un benessere assoluto a corpo e anima.

Per questo vi offriamo:

- efficaci massaggi e trattamenti corpo benefici

ORDINE E RITMO

L'obiettivo è prendersi tempo per se stessi, ascoltarsi con consapevolezza e tenere in considerazione i propri bisogni, dando più importanza alla propria filosofia di vita.

Per questo vi offriamo:

- conferenze sul tema in diversi periodi dell'anno

ATTIVITÀ NELLA NATURA

Il movimento, sia leggero che impegnativo, è la base della salute.

- **Programma di attività disponibile tutto l'anno**
- **Punto di partenza perfetto per:**
  - escursioni, corsa, mountain-bike, alpinismo, arrampicata ...
  - sci, slittino, pattinaggio sul ghiaccio, ciaspolate, sci di fondo ...

UN BEL RESPIRO

Il nostro programma dedicato alla respirazione permette di fare il pieno di forze ed energia, migliorando la qualità della vita.

Per questo vi offriamo:

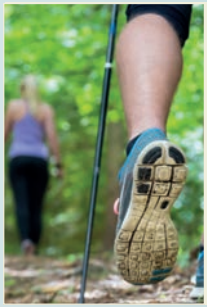
- un corso di respirazione immersi nella natura consigli utili per avere più energie

ACQUA IN ABBONDANZA

Per mantenersi sano, il corpo ha bisogno di molta acqua, che dona energia dall'interno.

Per questo vi offriamo:

- acqua nelle camere e acqua a vo lontà dalle nostre fontane prove niente dalla sorgente Pinnisquelle e vitalizzata secondo il metodo Grander.



BASTA PENSIERI

Quando ci si dedica a un allenamento leggero ci si concentra sul movimento, svuotando la testa da pensieri e preoccupazioni!

Per questo vi offriamo:

- nordic walking, acqua gym
- passeggiate in montagna

PACE E SPIRITUALITÀ

Un luogo dove soffermarsi, ritrovarsi ed essere se stessi.

Per questo vi offriamo:

- una cappella privata aperta a ogni confessione

Bains bien-être

Laissez-vous dorloter par des bains qui vous apaisent, revitalisent et nourrissent !
Plongez dans le bien-être, la relaxation et oubliez tout autour de vous !

BAIN À L'HUILE DE LAVANDE — Nr. 51

... pour les nerfs soumis à rude épreuve et la circulation sanguine.

A) 1 personne	20 min.	€ 28,-
B) 2 personnes (prix par personne)	20 min.	€ 16,-

BAIN REVITALISANT À L'HUILE DE SCHISTE TYROLIENNE — Nr. 53

... revivifie l'âme, régénère le corps et le renforce contre les rhumes.

A) 1 personne	20 min.	€ 28,-
B) 2 personnes (prix par personne)	20 min.	€ 16,-

BAIN AU MIEL ET AU PIN CEMBRO — Nr. 52

... calme, relaxe et influe positivement sur l'état général.

A) 1 personne	20 min.	€ 28,-
B) 2 personnes (prix par personne)	20 min.	€ 16,-

BAIN AU LAIT DE CHÈVRE — Nr. 54

... hydrate et favorise la régénération de la peau.

A) 1 personne	20 min.	€ 28,-
B) 2 personnes (prix par personne)	20 min.	€ 16,-

Table de soins avec matelas d'eau

Cette table de soin spéciale avec matelas d'eau tempérée permet un repos allongé presque en apesanteur. Grâce à la température qui augmente lentement, le corps est entouré de chaleur. Les pores de la peau s'ouvrent et les ingrédients actifs du masque sélectionné sont parfaitement absorbés. À cela s'ajoutent la détente et le bien-être. Un massage est recommandé après ce traitement.

MASQUE AU FOIN DE LA VALLÉE DE STUBAI — Nr. 71

... améliore les douleurs articulaires, les tensions, la nervosité et les troubles du sommeil.

	25 min.	€ 32,-

MASQUE À LA CRÈME ET À L'EDELWEISS — Nr. 73

... pour une peau plus souple et une sensation de douceur.

	25 min.	€ 34,-

MASQUE AUX AIRELLES ET AUX CASSIS — Nr. 72

... nourrit la peau mise à rude épreuve tout en la lissant et la raffermissant.

	25 min.	€ 36,-

Soins corporels relaxants & nourrissants

C'est naturel ! Peu importe pour quel soin vous vous décidez, les extraits de plantes, le sel naturel, le miel, le pin cembro montrent leurs forces et ressourcent le corps et l'âme. Enlevez de votre corps tous les signes du stress et laissez derrière vous le poids du train-train quotidien ! Aujourd'hui, vous redonnez à votre corps sa vitalité en prenant soin de lui, tout en vous relaxant.

GOMMAGE AU SEL NATUREL, AU MIEL ET AU PIN CEMBRO — Nr. 91

Ce gommage corporel régule l'hydratation et redonne à la peau sa souplesse et son élasticité.

20 min. € 25,-

VITALITÉ DU DOS — Nr. 93

Soin du dos libérant et rééquilibrant. Masque chaud au foin, massage spécial avec huile de schiste, bain à l'huile de schiste tyrolienne.

60 min. € 69,-

RITUEL AUX BOUGIES — Nr. 95

Pour trouver le repos et la détente. La peau est nourrie et régénérée. Massage rythmique avec baume chaud à la bougie.

50 min. € 61,-

NEIGE DU GLACIER FONDANTE — Nr. 92

Un soin vraiment bienfaisant. Peut être réservé aussi pour 2 personnes.

50 min. € 67,-

MIEL DE FLEURS DU FORSTER — Nr. 94

... apaise, adoucit et hydrate. Bain de vapeur, gommage au sucre et au miel, massage avec de l'huile chaude au miel, bain au lait de chèvre et au miel et un verre de liqueur de miel mélangé à du Prosecco pétillant. Peut être réservé aussi pour 2 personnes.

70 min. € 84,-

TRAITEMENT RELAXANT AU PIN CEMBRO — Nr. 96

... atténue les effets du stress et améliore la circulation sanguine tout en relaxant les tensions et blocages. Massage avec des baguettes en bois de pin cembro, gommage au miel et au pin, bain au miel et pin et liqueur de pin cembro avec Prosecco. Peut être réservé aussi pour 2 personnes.

85 min. € 99,-

Soins corporels - raffermissant & detoxifiant

La nature peut beaucoup. Cela est parfaitement démontré par nos soins et traitement corporels, qui raffermissent les tissus et la peau. Les ingrédients purifiants contribuent à redonner au corps sa vitalité, son harmonie et sa force.

MASQUE DÉTOXIFIANT AVEC BOUE MINÉRALE — Nr. 111

Pour une belle peau et des tissus conjonctifs raffermis. Idéal contre la cellulite.

30 min. € 38,-

MASSAGE DÉTOXIFIANT AUX TAMPONS AUX HERBES — Nr. 112

... purifie et détend profondément. Massage rythmique avec des tampons aux herbes chaudes.

60 min. € 76,-

LIFTING ALPIN POUR LE CORPS — Nr. 113

Pour une belle peau raffermie. Gommage au sucre cristal, massage avec de l'huile chaude à l'edelweiss, pour terminer par un masque chaud aux airelles.

75 min. € 91,-

TRAITEMENT ANTICELLULITE - AMINCISSANT & RAFFERMISSANT — Nr. 114

... apporte un nouveau galbe à votre corps, ainsi qu'une stimulation de la circulation sanguine et du système lymphatique. Gommage corporel doux et soyeux, massage spécial avec des huiles anticellulite, masque corporel crémeux.

80 min. € 94,-

Soins corporels pour deux

Pour profiter doublement. Nous recommandons nos soins corporels à deux pour vivre pleinement l'harmonie ensemble. Nous garantissons un plaisir double et des moments de relaxation pour profiter ensemble de vacances parfaites.

MIEL DE FLEURS DU FORSTER — Nr. 131

... apaise, adoucit et hydrate. Ce traitement à deux est prodigué et accompagné par un thérapeute. Bain de vapeur, gommage au sucre et au miel, massage avec de l'huile chaude au miel, bain au lait de chèvre et au miel et un verre de liqueur de miel mélangé à du Prosecco pétillant. Repos sur un matelas d'eau tempérée.

Prix par personne 100 min. € 64,-

NEIGE DU GLACIER FONDANTE — Nr. 132

Un soin vraiment bienfaisant. Ce traitement à deux est prodigué et accompagné par deux thérapeutes. Gommage corporel avec des extraits de plantes alpestres, masque crémeux avec des ingrédients actifs de la montagne, massage du visage avec des pierres de jade.

Prix par personne 55 min. € 59,-

TRAITEMENT RELAXANT AU PIN CEMBRO — Nr. 133

... atténue les effets du stress et améliore la circulation sanguine tout en relaxant les tensions et blocages. Ce traitement à deux est prodigué et accompagné par un thérapeute. Massage avec des baguettes en bois de pin cembro, gommage au miel et au pin, bain au miel et pin et liqueur de pin avec Prosecco. Repos sur un matelas d'eau tempérée (env. 15 mn).

Prix par personne 130 min. € 82,-

Soins cosmétiques pure Altitude

Efficacité concentrée avec la force des Alpes. Plus de 50 différents extraits de plantes alpestres sélectionnées sont utilisés dans les produits cosmétiques de Pure Altitude. Chaque étape de la fabrication est soigneusement contrôlée et réalisée avec le plus grand respect pour l'environnement. Les produits ne contiennent aucune substance d'origine animale et ne sont pas testés sur les animaux. Chaque produit a été testé dermatologiquement en recherchant la plus grande efficacité ainsi qu'une bonne tolérance. Notre esthéticienne qualifiée vous conseillera volontiers.

SOIN DU VISAGE CLASSIQUE AVEC PURE ALTITUDE — Nr. 151

Nettoyage, gommage aux céréales, nettoyage en profondeur de la peau, épilation des sourcils, massage relaxant, masque, soin de jour pour terminer avec un maquillage léger.

65 min. € 82,-

ANTI-ÂGE DES ALPES — Nr. 153

... agit contre le vieillissement. Nettoyage, gommage aux céréales, massage au sérum riche en huile, masque spécial lifting à la terre argileuse rose, à l'edelweiss et au miel.

75 min. € 94,-

DOUCES MONTAGNES — Nr. 155

Soin facial régénérant et apaisant pour un équilibre naturel de la peau. Nettoyage, gommage aux céréales, massage aux huiles précieuses, masque aux myrtilles avec vitamine C, massage aux pierres de jade.

70 min. € 86,-

EXPÉRIENCE DES MONTAGNES POUR HOMMES — Nr. 152

Une vraie relaxation pour la peau stressée des hommes. Nettoyage, gommage aux céréales, nettoyage en profondeur de la peau, épilation des sourcils, massage facial, masque frais, choix entre massage de la tête ou des mains.

60 min. € 70,-

MINI TRAITEMENT ALPIN — Nr. 154

Une pureté radieuse pour votre peau. Nettoyage avec de la mousse mélangée à un gommage aux céréales, nettoyage de la peau, soin calmant pour terminer par une application de pierres de jade sur la peau.

25 min. € 33,-

ANNULATIONS

Nous annulons gratuitement votre rendez-vous si vous nous prévenez 24 heures à l'avance. Si vous n'annulez pas à temps ou si vous ne vous présentez pas au rendez-vous, nous facturerons 50 % du prix du soin ou du traitement réservé. Nous vous remercions de votre compréhension.

Soins cosmétiques Maria Galland

Chaque femme est différente mais toutes les femmes ont quelque chose en commun : la beauté est leur capital ! Maria Galland mise sur des soins individuels, des esthéticiennes formées et des produits créés selon de récentes recherches ainsi que sur l'expérience : « la clé du succès ».

SOIN DU VISAGE CLASSIQUE MARIA GALLAND — Nr. 171

Analyse de la peau, nettoyage, gommage, nettoyage en profondeur de la peau, épilation des sourcils, substance active, massage, masque, soin de jour, maquillage doux pour la journée.

65 min. € 82,-

SOIN DU VISAGE THALASSO — Nr. 173

Pour un grain de peau revitalisé et raffermi. Nettoyage, gommage, substance active, masque rafraîchissant redonnant de la force avec des algues.

60 min. € 83,-

MODELAGE RAFFERMISSANT POUR LES CONTOURS DÉLICATS DES YEUX — Nr. 172

... stimule et rafraîchit, contre le stress et la fatigue. Soin antirides avec « Essence » à l'acide hyaluronique, masque aux algues.

A) Intégré dans un traitement	10 min.	€ 19,-
B) Comme traitement individuel	20 min.	€ 28,-

SPÉCIAL PEAU MASCULINE — Nr. 174

Analyse de la peau, nettoyage, gommage, nettoyage en profondeur de la peau, épilation des sourcils, massage facial, masque, choix entre massage de la tête ou des mains.

60 min. € 70,-

Massages

Découvrez une variété de massage qui a comme seul objectif votre bien-être ! Un massage chez nous est quelque chose de bien particulier, car nos thérapeutes ne veulent qu'une seule chose : que vous vous sentiez bien !

MASSAGE CORPOREL COMPLET — Nr. 191

Ici, on se concentre sur soi-même : le corps entier sera vigoureusement massé, pétri.

50 min. € 58,-

DRAINAGE LYMPHATIQUE — Nr. 193

... décongestionne grâce au drainage, purifie et libère les toxines, aide au dégonflement et améliore l'œdème.

A) Tout le corps	55 min.	€ 64,-
B) Pour le visage et le décolleté	25 min.	€ 35,-

MASSAGE PARTIEL — Nr. 192

Des tensions dans le dos ? Ici, vous obtenez un soulagement rapide dans un temps très court.

25 min. € 32,-

MASSAGE ANTISTRESS — Nr. 194

... offre bien-être, harmonise et apaise.

50 min. € 58,-

MASSAGE AUX HUILES ESSENTIELLES Nr. 195

Idéal pour votre corps : un massage classique combiné aux effets des huiles chaudes extrêmement efficaces et bienfaisantes qui répandent leurs agréables odeurs et qui proviennent directement de l'herboristerie du Forster's Kräuterhof.

A)	50 min.	€ 63,-
B)	25 min.	€ 35,-

MASSAGE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE Nr. 197

Des zones réflexes répondant à différentes parties de notre corps, y compris aux organes internes, se trouvent sous nos pieds. Ainsi, le thérapeute peut identifier des problèmes spécifiques et peut doucement améliorer les symptômes.

A)	45 min.	€ 55,-
B)	25 min.	€ 35,-

MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES Nr. 201

La combinaison d'un massage bienfaisant et d'une chaleur pénétrante est un remède miracle contre les tensions.

65 min. € 81,-

MASSAGE AVEC BAGUETTES AU PIN CEMBRO Nr. 203

Massage avec des baguettes en bois de pin cembro pour améliorer la circulation sanguine dans l'ensemble du corps et favoriser la circulation de l'énergie sans oublier de relaxer les tensions et blocages.

A)	50 min.	€ 65,-
B) y compris le visage	65 min.	€ 76,-

MASSAGE À L'HUILE DE SCHISTE TYROLIENNE Nr. 205

Expérience apaisante mais aussi nourrissante pour le corps qui vivifie et dissout les tensions. Massage partiel (25 min) avec l'huile de schiste.

25 min. € 33,-

MASSAGE SPORTIF Nr. 196

Un massage spécial pour les jambes qui décontracte et apaise.

25 min. € 32,-

TRAITEMENT SPÉCIAL DE LA NUQUE Nr. 198

Des tensions peu agréables dans la nuque ? Il est grand temps de faire appel à ce massage classique combinant un traitement spécial pour les épaules. (Lorsqu'il existe de fortes tensions, plusieurs traitements sont recommandés).

50 min. € 60,-

MASSAGE POUR LES ENFANTS Nr. 199

Le point culminant du bien-être pour vos enfants, c'est un massage calmant et relaxant. À recommander et répondant particulièrement aux enfants de moins de 15 ans.

15 min. € 19,-

MASSAGE DU DOS COMBINÉ AUX PIERRES CHAUDES Nr. 202

Pour l'accélération de la circulation sanguine, la relaxation des muscles et le soulagement des douleurs.

30 min. € 38,-

MASSAGE CONTRE LA MIGRAINE Nr. 204

Combinaison de différentes techniques de massage qui traitent la ceinture scapulaire, la nuque et la face. La détente contre les douleurs, la régulation de la congestion de l'énergie autour de la tête et la normalisation de la circulation sanguine sont au premier plan de ce traitement.

25 min. € 32,-

Soins additionnels pour le visage et le corps.

Bien sûr, vous trouverez chez nous de nombreux traitements classiques et soins de beauté complémentaires comme la pédicure, la manucure, l'épilation, le dessin de l'arc de vos sourcils et la coloration des sourcils ou des cils. Notre esthéticienne vous conseille avec plaisir !

VISAGE

Teinture des cils & des sourcils	20 min.	€ 16,-	Nr. 211
Teinture des cils	15 min.	€ 12,-	Nr. 212
Teinture des sourcils	10 min.	€ 10,-	Nr. 213
Épilation des sourcils	10 min.	€ 6,-	Nr. 214
Maquillage jour	15 min.	€ 20,-	Nr. 215

MANUCURE ET PÉDICURE INCLUANT GOMMAGE, VERNIS ET COURT MASSAGE

Manucure « Forster »	40 min.	€ 42,-	Nr. 221
Pédicure « Forster »	50 min.	€ 49,-	Nr. 222

ÉPILATION DES POILS DISGRACIEUX À LA CIRE

Jambe entière	35 min.	€ 42,-	Nr. 216
jusqu'au genou	20 min.	€ 27,-	Nr. 217
Lèvre supérieure ou menton	5 min.	€ 7,-	Nr. 218
Maillot ou sous le bras	10 min.	€ 16,-	Nr. 219
Poitrine ou dos	25 min.	€ 32,-	Nr. 220

Forfaits pour deux ...

qui s'aiment. La vie est beaucoup plus amusante à deux et rend les moments de détente encore bien plus distinctifs. Profitez d'un programme de beauté reposant, où le bien-être est au premier plan, avec votre conjoint ou votre partenaire. Harmonie comprise !

JOURS DES COPINES — Nr. 251

- 1 soin corporel « neige du glacier fondante » pour 2 personnes de 55 min.
- 1 soin du visage classique de Pure Altitude ou Maria Galland, chacun 55 min.
- Repos sur matelas de foin, chacun 15 min.
- 1 massage aux huiles essentielles, chacun 25 min.

Prix spécial: **par personne € 168,-** au lieu de € 187,-

DU TEMPS À DEUX — Nr. 252

- 1 « traitement relaxant au pin cembro» pour 2 personnes de 130 min.
- 1 massage aux huiles essentielles, chacun 25 min.
- 1 soin corporel « neige du glacier fondante » pour 2 personnes de 55 min.
- 1 bain au choix pour 2 personnes de 20 min.

Prix spécial: **par personne € 173,-** au lieu de € 192,-

Forfaits beauté & vitalité

Sélectionnés à un tarif préférentiel. Offrez-vous donc une pause pour votre corps, votre esprit et votre âme et choisissez l'un des forfaits spécialement créés dans la gamme « beauté & vitalité ».

MY DAY — Nr. 231

- 1 soin du visage classique 65 min.
- 1 gommage au sel, pin et miel de 20 min.
- 1 bain spécial beauté selon votre choix de 20 min.
- 1 massage aux huiles essentielles chaudes de 25 min.

Prix spécial: **€ 153,-** au lieu de € 170,-

CONTOURS RAFFERMIS — Nr. 233

- 1 gommage au sel, pin et miel de 20 min.
- 1 drainage lymphatique de 55 min.
- 1 masque détoxifiant avec boue minérale de 30 min.
- 1 traitement corporel « amincissant et raffermissant » de 80 min.

Prix spécial: **€ 199,-** au lieu de € 221,-

FAIRE UNE PAUSE — Nr. 235

- 1 soin du visage classique 65 min.
- 1 massage thérapeutique avec focus sur le dos de 25 min.

Prix spécial: **€ 103,-** au lieu de € 114,-

DOS RELAXÉ — Nr. 237

- 1 massage pour le dos ou les jambes combiné avec des pierres chaudes de 30 min.
- 1 masque au foin avec repos sur matelas d'eau 25 min.

Prix spécial: **€ 63,-** au lieu de € 70,-

RIEN QUE POUR LES HOMMES — Nr. 239

- 1 soin du visage « spécial peau masculine" incluant un massage de la tête, 60 min.
- 1 manucure de 40 mln.

Prix spécial: **€ 101,-** au lieu de € 112,-

SEULEMENT POUR MOI — Nr. 232

- 1 soin du visage « douces montagnes » de 70 min.
- 1 manucure de 40 min.
- 1 lifting alpin pour le corps de 75 min.
- 1 massage aux baguettes en pin cembro de 50 min.

Prix spécial: **€ 256,-** au lieu de € 284,-

LA BEAUTÉ TOUT SIMPLEMENT — Nr. 234

- 1 massage partiel de 25 min.
- 1 soin du visage classique 65 min.
- 1 manucure ou pédicure d'env. 40-50 min.

Prix spécial: **€ 144,-** au lieu de € 160,-

FORFAIT POUR VOUS COMBLER — Nr. 236

- 1 massage pour le dos ou les jambes combiné avec des pierres chaudes de 30 min.
- 1 massage selon votre choix de 50 min.
- 1 soin du visage classique 65 min.
- 1 bain bienfaisant selon votre choix de 20 min.

Prix spécial: **€ 185,-** au lieu de € 206,-

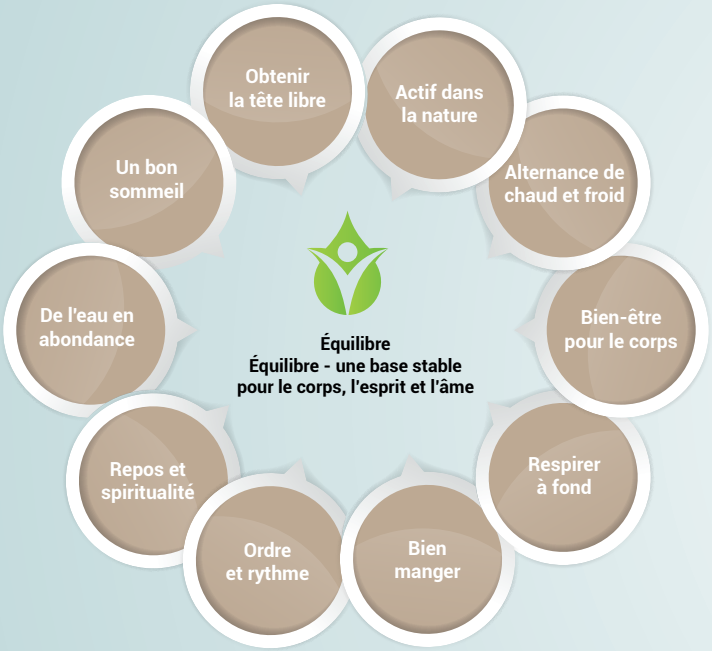
L'HOMME PROCHE DE LA NATURE — Nr. 238

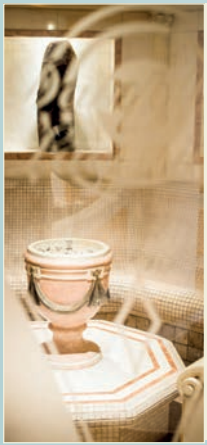
- 1 soin du visage « expérience des montagnes pour hommes » incluant un massage de la tête, 60 min.
- 1 traitement « vitalité du dos » de 60 min.
- 1 massage aux baguettes en pin cembro de 50 min.
- 1 massage partiel de 25 min.

Prix spécial. **€ 212,-** au lieu de € 236,-

Programme pour l'équilibre

Peu importe dans quel milieu culturel, peu importe l'époque, depuis des siècles, ce précieux savoir ancestral qui apparaît aujourd'hui encore plus important que dans le passé est à nouveau reconnu : « le corps, l'esprit et l'âme forment une unité ». Votre équilibre est donc d'importance élémentaire. Se basant sur cette connaissance et à l'instar des méthodes traditionnelles des anciens monastères, nous avons développé au Forster's Naturresort un programme qui médicalement prouvé veille à ce que cet équilibre soit rétabli. Nous ne pouvons certes pas vous rendre la santé, mais nous pouvons contribuer à ce que vous restiez en bonne santé.





ALTERNANCE DE CHAUD ET FROID

Tirons le meilleur parti des changements de température lors des différents saunas afin de se maintenir en bonne santé, de prévenir mais aussi de contribuer au bien-être en général.

C'est pourquoi vous trouvez chez nous :

- six saunas et bains différents
- baie d'eau de source
- pédiluve selon l'hydrothérapie Kneipp

BIEN MANGER

C'est seulement pendant les vacances, que l'on peut prendre le temps de penser aux repas. Profitez de cette occasion car bien manger est autant la nourriture du corps que de l'âme.

Nos plats sont :

- sains et en rapport avec la saison
- régionaux (selon le principe R50), faits maison et équilibré

À chaque dîner, vous trouverez entre autres des plats végétariens et du poisson.

UN BON SOMMEIL

Le corps a besoin de suffisamment de sommeil pour se régénérer.

C'est pourquoi vous trouvez chez nous :

- un choix d'oreiller, un choix de matelas
- des coussins aux herbes et au pin cembro,
- des matériaux naturels dans les chambres

BIEN-ÊTRE POUR LE CORPS

Les tensions dues au quotidien sont balayées grâce aux séances de cocooning pour la régénération physique et le bien-être du corps et de l'âme.

C'est pourquoi vous trouvez chez nous :

- massages bienfaisants et thérapeutiques ainsi que soins corporels

ORDRE ET RYTHME

Il s'agit tout simplement de prendre du temps, d'écouter consciemment son for intérieur et ses besoins. Redonnez à votre philosophie de vie une grande importance dans votre vie !

C'est pourquoi vous trouvez chez nous :

- des exposés sur ce thème à différentes époques de l'année

ACTIF DANS LA NATURE

L'exercice physique – léger ou challenging – est indispensable à votre santé.

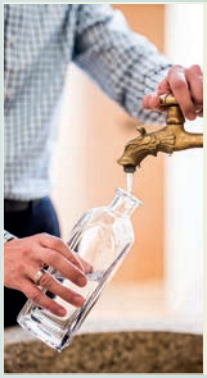
- **Programme d'activités sur toute l'année.**
- **Point de départ idéal pour :**
  - randonnée, jogging, cyclisme, escalade, alpinisme…
  - ski, luge, patinage, balade en raquettes, ski de fond…

RESPIRER À FOND

Nouvelle énergie grâce à une bonne respiration : vous recevez à nouveau de l'énergie et découvrez une meilleure qualité de vie avec notre programme de respiration coordonnée.

C'est pourquoi vous trouvez chez nous :

- exercices respiratoires dans la nature
- conseils pour plus d'énergie vitale



DE L'EAU EN ABONDANCE

Un corps sain nécessite beaucoup d'eau. C'est l'énergie de l'intérieur.

C'est pourquoi vous trouvez chez nous :

- de l'eau dans les chambres et des fontaines d'eau potable, provenant directement de la source de Pinnis et vivifiée selon le procédé de Johann Grander.

OBTENIR LA TÊTE LIBRE

Dans le cadre d'un entraînement physique léger, vous découvrez la concentration dans le mouvement. Cela libère la tête !

C'est pourquoi nous offrons :

- marche nordique, aquagym
- promenades en montagne

REPOS ET SPIRITUALITÉ

Un lieu où s'arrêter.
Trouver la tranquillité au cœur de soi.
Simplement être.

C'est pourquoi vous trouvez chez nous :

- notre chapelle, où chacun est le bienvenu avec ou sans croyance

Das Ziel des Lebens ist ein Leben im Einklang mit der Natur.

Zenon von Kition

Forster's Naturresort
* * * * de luxe

Fam. Gleirscher · Pinnisweg 2 · A-6167 Neustift im Stubaital
Telefon +43(0)52 26/26 00 · Fax +43(0)52 26/26 00-22
info@hotel-forster.at · www.hotel-forster.at

Impressum: Layout: WHAT YOU NEED Marketing, www.whatyouneed.at
Fotos: TVB Stubai, Archiv Hotel Forster, pure ALTITUDE, Maria Galland-
Irrtümer, Änderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten.