★★★★S ALPIN SPA RESORT
OBERMÜHLE

SPA Träume

entspannen, abschalten,
eintauchen...

Inhalt

1. Panorama Hallenbad, Kinderpool & Whirlpool
2. Balance SPA und Außen Whirlpool
3. Alpin SPA
4. Hände und Füße verwöhnen
5. Körperbehandlungen
6. Massage

1. Panorama Hallenbad, Kinderpool & Whirlpool

Erdgeschoss

Schwimmen Sie in unserem knapp 15 m langen Becken oder genießen Sie sprudelnd warmes Wasser in unserem großzügigen Whirlpool. Für etwas mehr "Bewegung" sorgt unser Strömungskanal.

Eine große Auswahl an gemütlichen Einzel- und Doppelliegen sorgt für erholsame Momente für die gesamte Familie. Der Kinderpool mit Piratenschiff ist das Highlight für unsere kleinsten Gäste.

Unser Panorama Hallenbad, Kinderpool & Whirlpool sind täglich von 07:00 Uhr bis 21:00 Uhr für Sie geöffnet.

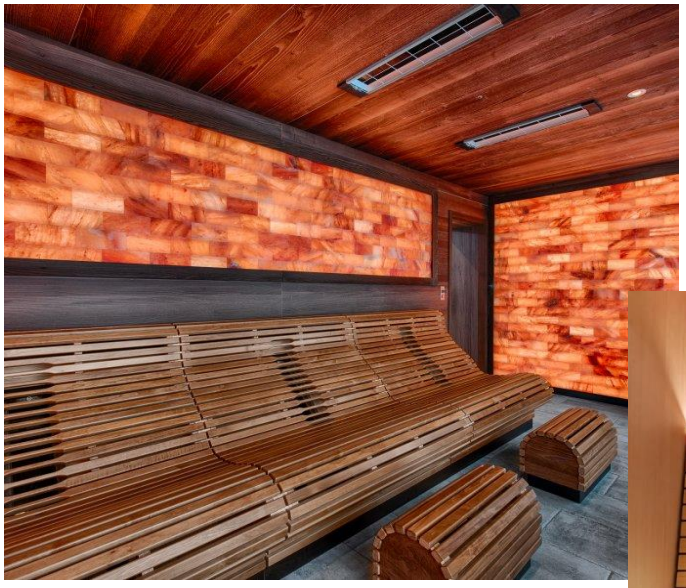
Swim in our almost 15 m long pool or enjoy sparkling warm water in our spacious whirlpool. Our flow channel provides a little more "movement".

A large selection of cozy single and double beds ensures relaxing moments for the whole family. Our children´s pool with pirates boat is the highlight for our smallest guests.

Our panoramic indoor pool, children´s pool & whirlpool are open for you every day from 7:00 a.m. to 9:00 p.m.

2. Balance SPA und Außen Whirlpool

Untergeschoss



„Wellnessbereich für Jung und Alt"

Klares Wasser wie frisch aus der Partnachklamm und wohltuende Ruhe wie auf einem einsamen Berggipfel: unser Balance SPA im Untergeschoss erwartet Sie mit einer Salzsauna einer Biosauna, einem Dampfbad, einer Finnischen Sauna, einer Infrarotkabine und einem großzügigen Ruhebereich (Textilbereich). Unser Balance Wellness steht allen Gästen ab 0 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen zur Verfügung. Alle Saunen im Balance Wellness Bereich sind Textilsaunen.

Der Balance Wellness ist täglich von 10:00 Uhr bis 20:00 Uhr für Sie geöffnet.

"Wellness area for young and old"

Clear water like fresh from the Partnach gorge, pleasant peace like on a lonely mountain peak. In our modern wellness area you have the opportunity to relax in a salt sauna (textile sauna), finish sauna, steam sauna, infrared cabin or quiet area (textile area). This area is for guests from the age of 0 with an adult. All saunas in Balance Wellness are textile saunas.

The Balance wellness is open from 10:00 am to 08:00 pm.

3. Alpin SPA – Adults only

1.Obergeschoss

In unserem Alpin SPA wird es noch exklusiver.
Dieser garantiert maximale Erholung und Ruhe.
Genießen Sie die Panoramasauna, Bio Sauna, das Kräuter-Saunarium
oder das Dampfbad. Erfrischen Sie sich am Eisbrunnen oder Eiskanal.
Ziehen Sie Ihre Bahnen im beheizten Outdoor Infinity-Pool (nur mit Badekleidung)
mit atemberaubender Aussicht.

Der Alpin SPA ist täglich von 10:00 Uhr bis 20:00 Uhr geöffnet.

Dieser SPA Bereich ist Erwachsenen ab 18 Jahren vorbehalten.
Im SPA Bistro sowie im Shop begrüßen wir gerne auch Familien mit Kindern.

On our 1st floor it becomes even more exclusive: our Alpin SPA for adults from 18 years guarantees maximum relaxation and tranquility. Enjoy our panorama sauna, bio sauna, herbal samarium, steam sauna. Refresh yourself at the ice fountain and ice steamer and take your lanes in the heated Outdoor Infinity Pool with a nice view to the mountains.

The Alpin SPA is daily open from 10:00 am to 08:00 pm.

This SPA area is reserved for adults 18 years and older.
We are happy to welcome families with children in the SPA Bistro and in the shop.

4. Hände und Füße verwöhnen

1. Obergeschoss – im Alpin SPA

Maniküre klassisch

mit Handmassage und Pflege	**ohne Lack**	**€ 58,00**
	mit Lack	**€ 69,00**

Manicure classic

with hand massage and care	*without polish*	*€ 58,00*
	with polish	*€ 69,00*

Wellness Pediküre mit Fußmassage

Verwöhnen Sie Ihre Füße mit wertvollen Inhaltsstoffen wie Aloe Vera und Olive. Diese schützen und regenerieren die strapazierte Fußhaut und der angenehme Duft schafft eine Atmosphäre der Entspannung und des Wohlbehagens.

Fußbad, Peeling, klassische Pediküre, Fußmassage und Abschlusspflege	**ohne Lack**	**€ 68,00**
	mit Lack	**€ 79,00**

Wellness pedicure

Pamper your feet with valuable ingredients such as aloe vera and olive. These protect and regenerate the stressed foot skin and the pleasant fragrance creates an atmosphere of relaxation and well-being.

Foot bath, peeling, classic pedicure, foot massage and final care	*without polish*	*€ 68,00*
	with polish	*€ 79,00*

5. Körperbehandlungen

1. Obergeschoss – im Alpin SPA

Ganzkörperpeeling

Meersalz-Öl-Ganzkörperpeeling
Meersalz ist bereits seit Jahren für seine Heilwirkung mit der Kraft verschiedener Mineralien und Spurenelemente bekannt. Dank der entzündungshemmenden und desinfizierenden Eigenschaften verbessert es Hautunreinheiten effektiv. Die grobkörnigen Kristalle öffnen verstopfte Hautporen und befreien sie von Talkablagerungen. Gleichzeitig kommt es zu einer gesteigerten Mikrozirkulation der Haut und infolgedessen zur Bildung neuer Hautzellen. Das Ergebnis ist ein frisches, vitales und regeneriertes Hautbild. Die Haut fühlt sich zart und jugendlich an. **25 min** **€ 45,00**

Sea salt peeling
Sea salt has been known for years for its healing properties with the power of various minerals and trace elements. Thanks to the anti-inflammatory and disinfectant properties, it effectively improves blemishes. The coarse-grained crystals open clogged skin pores and free them from talc deposits. At the same time, there is an increased microcirculation of the skin and, as a result, new skin cells are formed. The result is a fresh, vital and regenerated complexion. The skin feels tender and youthful. *25 min* *€ 45,00*

Alpenkräuter-Öl-Ganzkörperpeeling
Verwöhnen Sie sich und Ihre Haut mit dem Duft und Wirkstoffen alpiner Bergwiesenkräutern. Lavendel, Kamille, Pfefferminze, Ringelblume und Rose wirken durchblutungsfördernd, krampflösend, entspannend. -nicht für Allergiker geeignet-
25 min **€ 45,00**

Alpine herbal oil peeling
Pamper yourself and your skin with the fragrance and active ingredients of alpine mountain herbs. Lavender, chamomile, peppermint, marigold and rose have a circulation-enhancing, antispasmodic, relaxing effect. -not suitable for allergy sufferers-
25 min *€ 45,00*

Meersalz-Öl-Peeling oder Alpenkräuter-Öl-Peeling
& klassische Massage 25min **50 min** **€ 89,00**

Meersalz-Öl-Peeling oder Alpenkräuter-Öl-Peeling
& klassische Massage 50min **75 min** **€ 110,00**

Körperpackung & Anti-Cellulite

Algen-Ganzkörperpackung

Durch das Auftragen der Packung aus Braunalgen auf der Haut wird der Stoffwechsel in der Oberfläche und in den darunterliegenden Strukturen stark angeregt. Algen sind Multitalente. Ihre vielfältige Wirkung sorgt für ein wunderbar straffes und glattes Hautbild. Sie wirken außerdem entschlackend, entwässernd, entgiftend und durchblutungsfördernd.

25 min **€ 45,00**

Algae-pack

By applying the pack of brown algae to the skin, the metabolism in the surface and in the underlying structures is strongly stimulated. Algae are all-rounders. Their diverse effects ensure a wonderfully firm and smooth complexion. They also have a detoxifying, draining, detoxifying and stimulating blood circulation.

25 min *€ 45,00*

Anti-Cellulite Behandlung (Packung & Anti-Cellulite Massage)

Genießen Sie zu Beginn eine Algen- Ganzkörperpackung mit all den wunderbaren Eigenschaften. Im Anschluss verwöhnen wir Sie mit einer Anti-Cellulite Massage.

80 min **€ 110,00**

Anti-cellulite treatment

Enjoy an algae full body pack with all the wonderful properties.
Afterwards we spoil you with an anti-cellulite massage.

80 min *€ 110.00*

6. Massage

1. Obergeschoss – im Alpin SPA

Klassische Massage

Bei der klassischen Massage entspannt sich Ihr Körper und Geist. Warmes Mandelöl löst Verspannungen, lockert die Muskeln und setzt neue Energie frei. Der Massagedruck ist individuell auf Ihre Wünsche abstimmbar.

Ganzkörper	**50 min**	**€ 76,00**
Teilkörper	**25 min**	**€ 45,00**
Gesicht und Kopf	**25 min**	**€ 45,00**

Classical massage

With the classic massage your body and mind relax. Warm almond oil releases tension, loosens the muscles and releases new energy. The massage pressure can be individually adjusted to your wishes.

Full body	*50 min.*	*€ 76,00*
Partial body	*25 min.*	*€ 45,00*
Face and head	*25 min*	*€ 45,00*

Tiefenentspannungsmassage mit Heupackung

Sehr weiche fließende Ganzkörpermassage mit alpinem Kräuteröl Latschenkiefer-, Pfefferminz-, Rosmarin-, Wacholder-, Heublumen- und Edelweißöl entfalten den Duft der Alpen auf der Haut. Genießen Sie hierzu die heilende Wirkung unserer Heusäckchen auf Ihrer Haut,

50 min	**€ 86,00**

Deep Relaxation Massage

Very soft flowing full body massage with alpine herbal oil mountain pine, peppermint, rosemary, juniper, hay flower and edelweiss oil unfold the scent of the Alps on the skin. Enjoy the healing effect of our hay bags on your skin.

50 min	*€ 86,00*

Zirben Massage

Tiefenentspannung mit wertvollem Zirbenöl und dem aromatisch-holzigen Duft der „Königin der Alpen" – der Zirbenkiefer. Diese intensive Ganzkörpermassage beruhigt, spendet Kraft und löst Verspannungen. Mit einer wohltuenden Zirbenspan-Wärmepackung.

50 min	**€ 98,00**

Swiss stone pine massage

Deep relaxation with precious Swiss stone pine oil and the aromatic-woody scent the „Queen of the Alps" - the Swiss stone pine. This intensive full body massage soothes, gives strength and releases tension.

50 min.	*€ 98,00*

Kombi-Massage

Rücken- und Fußreflex-Wellnessmassage
Ein wohltuendes Zusammenspiel aus klassischer Rückenmassage und Fußreflexzonenmassage mindert Verspannungen in Rücken, Schultern und Nacken und aktiviert den gesamten Organismus.

50 min. € 78,00

Combination massage
Back and foot reflex wellness massage
A soothing combination of classic back massage and foot reflexology reduces tension in the back, shoulders and neck and activates the entire organism.

50 min. € 78,00

Bezaubernde Kirschblüte

Das Schönheitsgeheimnis der Kirschblüten liegt verborgen in den regenerierenden Wirkkomponenten, welche den zarten Blüten innewohnen. Am Beginn der Anwendung steht ein sanftes Peeling mit dem speziellen Massage Handschuh aus natürlichem Sisal.
Das Ausstreichen mit der angerauten Seite sorgt für einen reinigenden, peelenden Effekt.
Mit der weichen Seite des Handschuhs wird im Anschluss die Haut von den entfernten Hautpartikeln befreit.
Den Abschluss bildet eine verwöhnende und mobilisierende Ganzkörpermassage mit reichhaltigem Kirschblütenöl. Zusammen mit dem zarten Duft sorgt diese für eine wundervolle Entspannung und dient der Regeneration und Entspannung der Muskeln und Gelenkstrukturen.

50 min € 86,00

Sisal-Peeling & massage with cherry blossom oil
The beauty secret of cherry blossoms lies hidden in the regenerating active components inherent in the delicate blossoms. The treatment begins with a gentle peeling with the special massage glove made of natural sisal. Stroking with the roughened side provides a cleansing, peeling effect. The soft side of the glove is then used to remove the removed skin particles.

This is followed by a pampering and mobilizing full body massage with rich cherry blossom oil. Together with the delicate scent, this provides wonderful relaxation and helps to regenerate and relax muscles and joint structures.

50 min. € 86,00

Rückenfit & Moor

Nach Sport, Wanderung oder einem stressigen Tag rufen Muskeln und Gelenke nach Entspannung. Genießen Sie eine angenehme Rückenmassage mit unserer Ziegenbutter Massagelotion mit intensiv pflegenden Inhaltsstoffen wie Jojobaöl und Allantoin, natürlich frei von Parabenen.
Mit einem Ziegenbutter Vitalbalsam wird die Haut angeregt und gewärmt.
Zur endgültigen Entspannung genießen Sie eine Naturmoorpackung im Vlieskissen und entspannen bei einer Arm- und Beinmassage.

50min **€ 86,00**

Back fit & moor

After exercise, hiking or a stressful day, muscles and joints call for relaxation. Enjoy a pleasant back massage with our goat butter massage lotion with intensely nourishing ingredients such as jojoba oil and allantoin, naturally free of parabens. The skin is stimulated and warmed with goat butter vital balm.
For ultimate relaxation, enjoy a natural bog pack in the fleece cushion and relax with an arm and leg massage.

50min *€ 86,00*

Fußreflex- Wellnessmassage

Die Füße sind mit zahlreichen sensiblen Punkten ausgestattet. Aufgrund unserer meist naturfernen Lebensweise funktioniert der natürliche Plan, die Körpervorgänge über die Reflexzonen der Fußsohlen zu stimulieren, nicht mehr. Festes Schuhwerk verhindert beim Laufen den direkten Kontakt mit den Unebenheiten der Erde. Die uralte Methode der Reflexologie macht sich das natürliche Reflex-Prinzip des Körpers zunutze und bewirkt ganzheitliche Vitalisierung, Erfrischung und Entspannung. Eine Massage der Reflexzonen der Füße wirkt wie ein Lebenselixier.

40 min. **€ 69,00**

Reflexology wellness massage

The feet are equipped with numerous sensitive points. Due to our mostly nature-distant way of life, the natural plan to stimulate the body processes via the reflex zones of the soles of the feet no longer works. Sturdy footwear prevents direct contact with the bumps of the earth. The age-old method of reflexology takes advantage of the body's natural reflex principle and brings about holistic vitalization, refreshment and relaxation. A massage of the reflex zones the feet act like an elixir of life.

40 min. *€ 69,00*

Schwangerschaftsmassage

Teilmassage (Beine oder Rücken)
Unsere Therapeuten gehen auf Ihre besonderen Bedürfnisse in der Schwangerschaft ein.
Eine Massage während der Schwangerschaft ist grundsätzlich erlaubt. Bitte beachten Sie jedoch, dass Sie nur zwischen der 13. und 28. Schwangerschaftswoche massiert werden dürfen.

25 min. **€ 45,00**

Pregnancy massage

Partial massage (legs or back)
Our therapists cater to your special needs during pregnancy. A massage during pregnancy is generally allowed. Please note, however, that you may only be massaged between the 13th and 28th week of pregnancy.

25 min. *€ 45,00*

Aromaöl-Relaxmassage

Wählen Sie Ihr persönliches Öl, welches je nach Duft zusätzlich entspannt oder belebt. Wenn Sie nach einem aufregenden Tag etwas für Ihr Wohlbefinden tun wollen, ist diese Anwendung besonders zu empfehlen.

50 min **€ 78,00**

Aroma oil massage

Choose your personal oil, which, depending on the fragrance, will additionally relax or invigorate. If you want to do something for your well-being after an exciting day, this application is particularly recommended.

50 min *€ 78,00*

Anti-Stress-Massage

Bei dieser Behandlung werden einzelne Partien wie Schultern, Nacken, Gesicht und Dekolleté mit langsamen, rhythmischen Streichbewegungen massiert. Durch die verschiedenen Massage-techniken, Gelenklockerungen und hochwertigem Lavendelöl wird zum einen die Muskulatur entspannt und belebt zugleich, und zum anderen Stress und Ärger abgebaut. Die Entspannungs-massage steigert die Vitalität und das allgemeine Wohlbefinden, versetzt den Körper in einen wunderbaren Ruhezustand und hat eine erholsame sowie entspannende Wirkung auf das gesamte Nervensystem.

45 min **€ 72,00**

Relaxing massage

This treatment involves massaging individual areas such as the shoulders, neck, face and décolleté with slow, rhythmic stroking movements. The various massage techniques relax and revitalize the muscles on the one hand and reduce stress and anger on the other. The relaxation massage increases vitality and general well-being, puts the body in a wonderful state of rest and has a restful and relaxing effect on the entire nervous system.

45 min *€ 72,00*

Alle unsere Massagebehandlungen sind für Personen ab 18 Jahren geeignet. Krankheiten und starke Muskelverspannungen sind Aufgabe eines medizinischen Masseurs. Medizinische Massagen erfolgen auf Anordnung des Arztes und werden im Zuge der kosmetischen Anwendungen eines Wellness-Therapeuten nicht behandelt. Bei folgenden Kontraindikationen können wir leider keine Massagebehandlungen durchführen:

Allgemein:

- Schwangerschaft (1.und 3. Trimester)
- Thrombose, Durchblutungsstörungen
- Herzstörungen
- tiefe Krampfadern
- Infektionen, Wunden, Tumore
- Ekzeme, Pilze, Furunkel
- Band-, Sehnenruptur
- Muskelverletzungen (Risse, Entzündungen)
- Chirurgische Eingriffe (innerhalb des letzten Jahres)
- Infekt, Fieber
- Krebs
- Bandscheibenvorfall (je nach Ausmaß)

Aromaöl:

- bei homöopathischer Behandlung
- bei Epileptikern
- bei Allergikern/Asthmatiker
- Schwangerschaft

Fußreflexzonenwellnessmassage:

- Entzündung Lymphgefäße
- Fieber, Krampfadern, Venenentzündung
- Pilz, Tumore, Leberflecke
- Depressionen, Psychosen, Schizophrenie
- Epileptiker, Spastiker, Multiple Sklerose
- Rheuma, Muskel-, Bänderverletzung
- Schwangerschaft
- Bandscheibenvorfall (je nach Ausmaß)

***All our massages are for guests over 18 years**. Illnesses and severe muscle tension are task of a medical*
masseur. Medical massages are carried out on the doctor's order and are not treated in the course of the cosmetic treatments of a wellness therapist. Unfortunately, we cannot perform massage treatments for the following contraindications:

General:

- *pregnancy (1st and 3rd trimester)*
- *Thrombosis, circulatory disorders*
- *heart problems*
- *deep varicose veins*
- *Infections, wounds, tumors*
- *Eczema, fungus, boils*
- *Ligament and tendon rupture*
- *muscle injuries (cracks, inflammation)*
- *Surgical interventions*
- *(within the last year)*
- *Infection, fever*
- *cancer*
- *disc prolapse (depending on the extent)*

Aromatic oil:

- *in homeopathic treatment*
- *in epileptics, for allergy sufferers / asthmatics*
- *pregnancy*

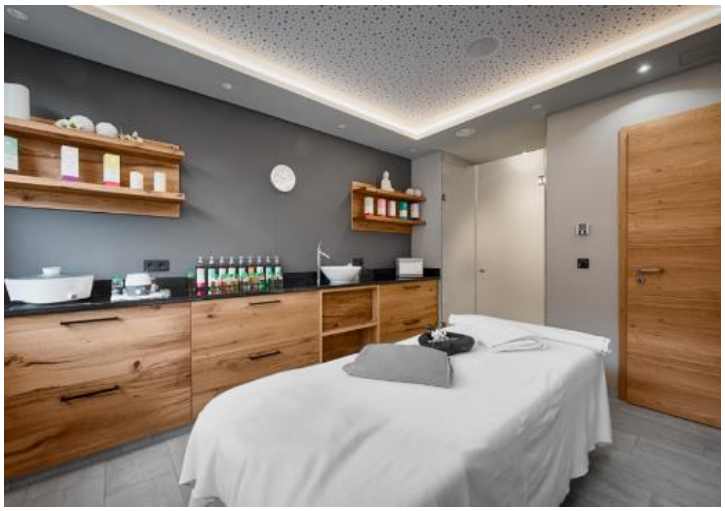
Foot reflex zone wellness massage:

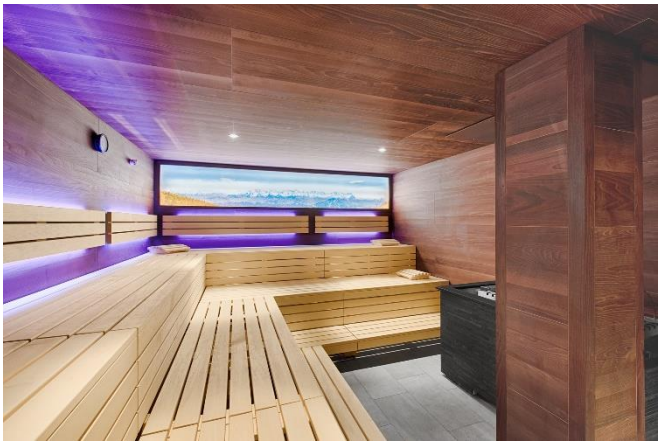
- *Inflammation of the lymphatic vessels*
- *Fever, varicose veins, phlebitis*
- *Fungus, tumors, liver spots*
- *Depression, psychosis, schizophrenia*
- *Epileptics, spasticity, multiple sclerosis*
- *Rheumatism, muscle, ligament injury*
- *pregnancy*
- *Disc prolapse (depending on the extent)*

Stornierungsbedingungen:

Sollten Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können, haben Sie die Möglichkeit diesen bis zu 48 Stunden vor Behandlungsbeginn kostenfrei zu verschieben oder zu stornieren. Bei einer kurzfristigeren Absage behalten wir uns vor, Ihnen 90 % des Behandlungspreises in Rechnung zu stellen.

Cancellation
A free cancellation or a change of time can be done until 48 hours prior to the start of the treatment. In the event of a later cancellation, we reserve the right to charge 90% of the treatment price.





Hotel Obermühle GmbH
Mühlstraße 22

82467 Garmisch-Partenkirchen

Telefon: +49 (0)8821 704-0

info@hotel-obermuehle.de

Internet: www.hotel-obermuehle.de

SPA Rezeption Telefon: +49 (0)8821 704-186

spa@hotel-obermuehle.de