



# almwellness

BERÜHRUNG AUF HÖHERER EBENE

Kosmetik . Massage . Aktivitäten .



## PIERER

ALM WELLNESS



# A.L.M.

## Die Alm in ihrer natürlichen Wirkung.

AUTHENTIC  
LOCAL  
MINDFUL

Aufatmen, erholen, neue Kraft schöpfen – Ihr Aufenthalt im Almwelness Hotel Pierer ist mehr als nur Wellness. Mit unserer einzigartigen A.L.M.-Methode verbinden wir die Kraft der Natur, Achtsamkeit und Prävention mit den vier Dimensionen des Wohlbefindens: regenerierende Behandlung, bewusste Ernährung, erholsamer Schlaf und aktivierende Bewegung. Ein ganzheitliches Erlebnis, das weit über Ihren Aufenthalt hinauswirkt.

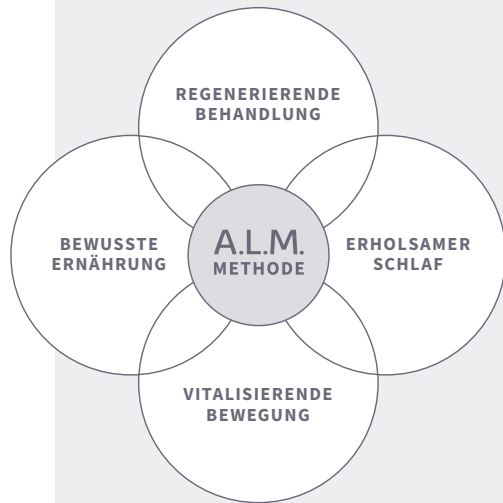


**Evelyn Pierer**  
Spa-Leiterin

NATÜRLICHE WIRKUNG AUF HÖHERER EBENE.

# Die vier Dimensionen des Wohlbefindens

**Wirkliche Erholung entsteht, wenn Körper, Geist und Seele in Einklang kommen.**

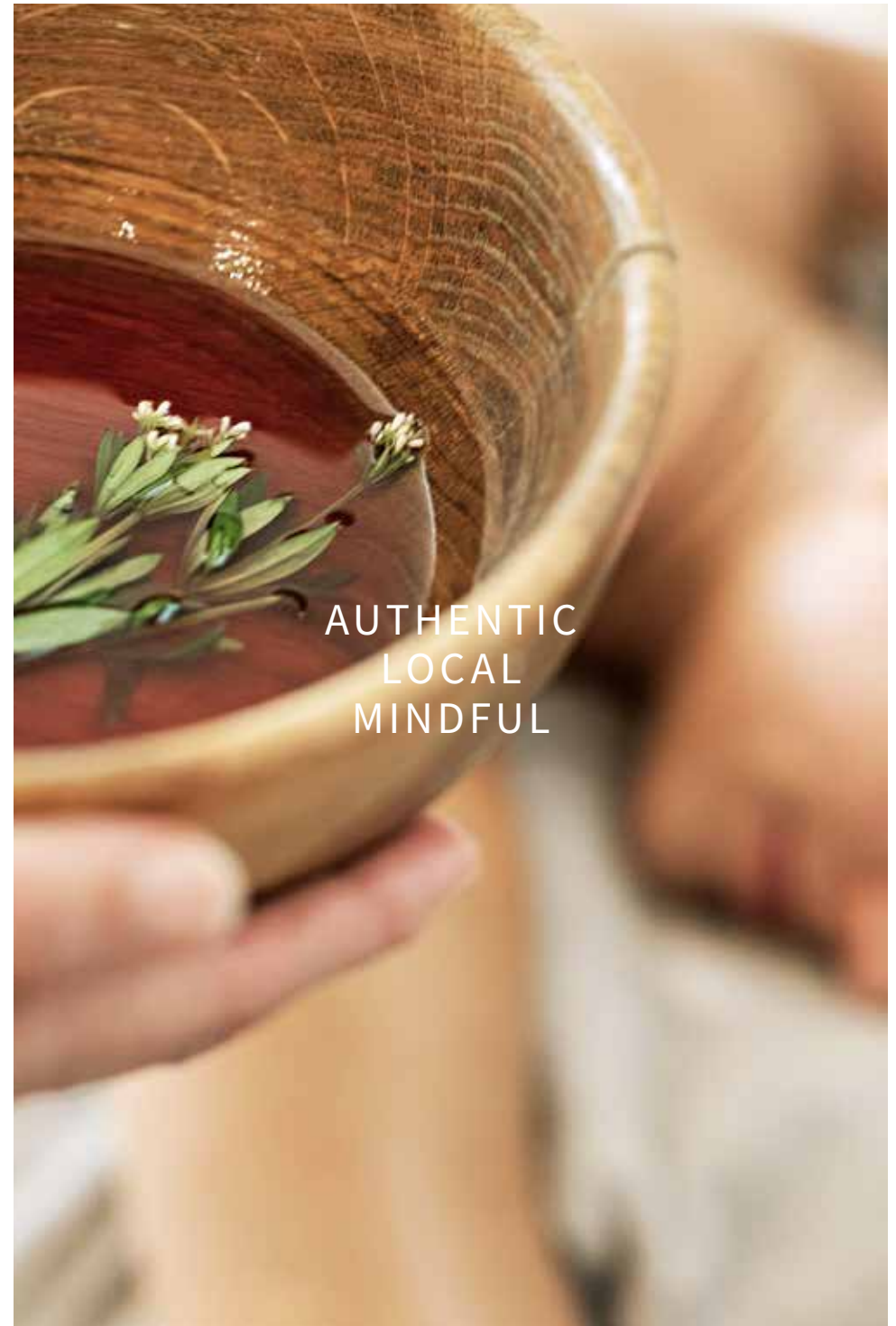


**Im Almwellness Hotel Pierer verfolgen wir mit der A.L.M.-Methode einen ganzheitlichen Ansatz, der auf vier zentrale Dimensionen des Wohlbefindens setzt.**

Jede dieser Dimensionen wirkt für sich – und entfaltet in der Verbindung ihr volles Potenzial. Gemeinsam schaffen sie ein nachhaltiges Erholungserlebnis, das weit über den Aufenthalt hinauswirkt. Die Alm wird dabei zum kraftvollen Resonanzraum, der Stärkung, Balance und neue Energie schenkt – still, spürbar und tiefgreifend.

## Regenerierende Behandlungen

Tiefe Entspannung, sanfte Rituale und die Kraft alpiner Pflanzen: Unsere regenerierenden Behandlungen bringen Körper und Geist in Einklang. In ruhiger Atmosphäre, begleitet von Stille und Achtsamkeit, erleben Sie Wellness als ganzheitliche Kraftquelle. Für neue Energie, mehr Wohlfühl – und eine Wirkung, die bleibt.



AUTHENTIC  
LOCAL  
MINDFUL

# Almwellness

BEHANDLUNGEN  
AB SEITE 8

## ALMSCHÖNHEIT 09

- Frisch wie der Almmorgen ☺
- Schnelle Erfrischung ☺
- Natürlich in Balance ☺
- Gesichtslymphdrainage nach Dr. Vodder ☺
- Diamant-Micro-Dermabrasions-Behandlung
- Blossom Ageless ☺
- Strahlend schöne Augen

## ALMREGENERATION 16

- Kopf-, Gesicht- & Nackenmassage ☺
- Fließende Energie
- Wiesen-Detox-Behandlung
- Honig-Kräuterduftöl-Massage ☺
- Lymphdrainage nach Dr. Vodder ☺
- Frischekick von Kopf bis Fuß
- Bürstenmassage
- Calmea – Loslassen beginnt im Kopf ☺
- Ohrkerzen-Behandlung mit Gesichtslymphdrainage ☺

## ALMENTSPANNUNG 12

- Naturkräfte der Alm: Ganzkörperpeeling mit Heilmoosessenz-Cremepackung ☺
- Almkrauter-Meersalz-Ganzkörperpeeling ☺
- Almkrauter-Meersalz-Ganzkörperpeeling mit Ziegenbutter-Cremepackung ☺
- Almkrauter-Meersalz-Ganzkörperpeeling mit Zirbenöl-Massage ☺
- Pierers Aromamassage
- Rasul Gesteinsmehlpackung in der Schwebeliege ☺
- Ziegenbutter-Cremepackung in der Schwebeliege ☺
- 7 Kräuter A.L.M. Wohlfühlmassage

## ALMINTENSIV 20

- Speziell für mich – Die Individualmassage
- Almzeit – Die extra lange Ganzkörpermassage
- Massagemix
- Fußreflexzonen-Massage mit Almkräutern und basischem Mineralfußbad
- Fußreflexzonen-Massage mit Leberwickel
- Wander-Aktivmassage
- Rückenmassage mit warmem Naturmoorkissen ☺
- Oberer-Rücken-Massage mit „Nacken-Spezial“
- Heiße Rolle Rückenmassage
- Schröpfmassage am Rücken

# Pierers Spezial

BEHANDLUNGEN  
AB SEITE 24

- „Hyaluron-Lifting“ Gesichtsbehandlung ☺
- „DNA Nature Anti-Aging“ Gesichtsbehandlung ☺
- „Pure & Natural“ Gesichtsbehandlung
- „Entspannter Rücken“ Holistische Körperbehandlung
- „Federleichte Füße“ Holistische Körperbehandlung
- Regeneration, Mobilisation und Entspannung auf der Schumann-Schwingungsplatte
- Klangschalen-Behandlung



## Almglück mit Babybauch

Mit einem Herz gekennzeichnete Behandlungen sind für unsere schwangeren Besucherinnen geeignet. Ab der 12. SSW bis vier Wochen vor der Geburt. Eine Massage während der Schwangerschaft regt die Blutzirkulation an, sodass die Zellen gut mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Bei der Ausführung wird auf entsprechende Lagerung, sanfte Grifftechniken sowie auf Verwendung von natürlichen Ölen ohne Zusatzstoffe geachtet.

### BEGLEITEND.

Während der Behandlung genießen Sie die beruhigende Atmosphäre der Alm und die entspannende Wirkung unserer mehrfach ausgezeichneten Spa-Expertise.

### ZUM AUSKLANG.

Unser wohltuender Almkrautertee stimmt Sie abschließend sanft auf die Phase des Nachfühlers und Nachruhens ein.

## Unser Almritual

ZUM SANFTEN BEGINN  
SOWIE AUSKLANG DER BEHANDLUNG.

### ZUM EINKLANG IM GLÄSCHEN.

Minze+Apfel: kühlend, antioxidativ, verdauungsfördernd  
Kräuter+Kamillenblüten: krampflösend, beruhigend, regenerierend  
Lemongras+Birnenwürfel: balancierend, reinigend, antiseptisch

# Beauty Basics

BEHANDLUNGEN  
AB SEITE 30

- Königliche Pediküre ☺
- Königliche Maniküre ☺
- Pediküre ☺
- Wimpern färben
- Brauen färben
- Brauen fassonieren ☺
- Harzen ☺
  - Rücken
  - kleine Gesichtsbereiche, Achseln, Rücken, Bikinizone, Ober- oder Unterschenkel

## Kids

BEHANDLUNGEN  
AB SEITE 31

- Schönheitsritual – Kids Kosmetik
- Bunte Nagelolase – Kids Maniküre
- SchokoTraum – Kids Massage

# Almwellness

BEHANDLUNGEN

Mit der Entspannung legen wir den Grundstein für die tiefgreifende Erholung der Haut.



**MASSADA NATURAL COSMETICS** vereint Natur und Wissenschaft. Die reiche Pflanzenwelt der Andenseen, die zartesten Blumen von den Feldern der Provence oder die erlesensten Früchte des üppigen Amazonas Regenwaldes bieten Naturheilkunde als Schönheits- und Körperpflege. Tradition und Innovation werden in den exklusiven Naturprodukten zusammengeführt.

**KURLAND** setzt auf natürliche Zutaten in bester Qualität und Transparenz. Über 50 Jahre Erfahrung sowie das Wissen aus der Naturheilkunde und Klostermedizin bilden die Grundlage für die Nutzung der Kraft der Natur.

## Almschönheit

### Frisch wie der Almmorgen



Abreinigung, Enzym-Peeling, Gesichtsmassage, hochwirksames Elixier mit Ultraschall-Einschleusung, Gesichtsmaske je nach individuellem Hautbedürfnis, begleitende Handmassage, Abschlusspflege.

50 Min.

ausgleichend, beruhigend, regenerierend

UNSER TIPP:

mit  
Tiefenreinigung  
"Pure & Natural"  
(S.26)

### Schnelle Erfrischung



Abreinigung, Enzym-Peeling, Hyaluron-Gelmaske je nach individuellem Hautbedürfnis, Abschlusspflege.

25 Min.

erfrischend, vitalisierend

WEITERE SPEZIAL-GESICHTSBEHANDLUNGEN FINDEN SIE AB SEITE 25

MEHR FÜR MICH

## Pflege Tipp

**Ultraschallbehandlung** als zusätzliches Extra während Ihrer Gesichtsbildung für einen effektiven Wirkstofftransport bis zur Basalzellschicht. Falten, Pigmentflecken und Mitesser lassen sich mit Ultraschall deutlich reduzieren. Hilfreich bei Narbenbehandlung (Akne) und generell für eine feinporige und glatte Haut.

Für noch mehr Feuchtigkeit die extra **Hyaluron-Lifting-Ampulle** als Booster. Buchbar zu jeder Gesichtsbildung.

## Natürlich in Balance



Abreinigung, Enzym-Peeling, entspannende Massage im Gesichts- und Kopfbereich, Abschlusspflege.

25 Min.

entspannend, regenerierend

Tipp: Wirkstoff-Ampulle und/oder Ultraschall zubuchbar

## Gesichtslymphdrainage nach Dr. Vodder



Anregung des Lymphflusses und des Stoffwechsels, Ausgleich von Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe, Minderung geschwollener Augenpartien. (Nicht geeignet bei akuten Infektionen und Bluterkrankungen.)

25 Min.

abschwellend, beruhigend

## Diamant-Micro-Dermabrasions-Behandlung

Abreinigung, Enzym-Peeling, Diamant-Micro-Dermabrasion, Wirkstoffkonzentrat je nach Hauttyp mit Ultraschall, Abschlusspflege.

**Micro-Dermabrasion:** Die oberste Hautschicht wird ganz sanft mit einem speziellen Poliergerät abgetragen, um abgestorbene Hautzellen und Verhornungen zu entfernen.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie direkt nach der Behandlung nicht in die Sauna gehen und intensives Sonnenlicht meiden.

50 Min.

bessere Aufnahme pflegender Wirkstoffe, durchblutungsfördernd, kollagenbildend

## Blossom Ageless – Gesichtsbehandlung



Eine 80-minütige Premium-Behandlung für alle Hauttypen – mit floralen Wirkstoffen aus Pfingstrose, Wildrose, Stockrosen und Wiesenblumenextrakt. Die Haut wird sichtbar geglättet, verfeinert und in ihrer natürlichen Regeneration unterstützt.

Begleitet von feinen Blütendüften erleben Sie eine sinnliche Pflegeroutine, die an eine blühende Sommerwiese erinnert – sanft, wirksam, regenerierend. Ideal, um erste Zeichen der Hautalterung zu mildern und die Hautstruktur nachhaltig zu stärken.

**Premium Anti-Aging-Gesichtsbehandlung:** Abreinigung, Enzym-Peeling, Tiefenreinigung, Wirkstoffbooster, Relaxing-Serum, Ultraschall und Farblichttherapie, Gesichtsmassage, Augenpflege, Abschlusspflege.

80 Min.

verjüngend, Anti-Aging, Poren verfeinernd

## Strahlend schöne Augen

Brauen färben und fassonieren, Wimpern färben, Reinigung und eine erfrischende Hyaluron-Gelmaske, die mit dem Eye Brightener durch eine sanfte Lymphdrainage eingearbeitet wird.

50 Min.

verjüngend,  
abschwellend,  
erfrischend





# Almentspannung

## Naturkräfte der Alm



Ganzkörperpeeling mit Körpercremepackung mit Heilmooressenz: Die harmonisierende Körperpackung sorgt für Tiefenentspannung und schenkt durch den entschlackenden Effekt festere und straffere Haut. Sie stärkt das Bindegewebe und bindet wertvolle Feuchtigkeit. Genießen Sie diese Wohlfühlbehandlung in unserer warmen Softpackliege.

50 Min.      hauterneuernd, antioxidativ, entzündungshemmend



ERNEUERUNG

## Peeling

Das Peeling befreit die Haut von abgestorbenen Hautschüppchen, spendet Feuchtigkeit und verleiht ein samtiges Hautgefühl. Die Durchblutung wird gefördert und der Hautstoffwechsel wird angeregt.



## Almkrauter-Meersalz-Ganzkörperpeeling



Die wertvollen Almkäuter und die Meeresmineralien entfalten ihre Kraft während der Behandlung. Das Peeling unterstützt den Abtransport von Wasseransammlungen im Gewebe und schenkt ein gefestigtes Hautbild. Besonders empfohlen bei Schuppenflechte, Neurodermitis, Akne, Rheuma und schmerzhaften Verspannungen.

25 Min.      hauterneuernd, remineralisierend, vitalisierend

## Almkrauter-Meersalz-Ganzkörperpeeling mit Ziegenbutter-Cremepackung



Verwöhnen Sie Ihre Haut mit Meersalz, Ziegenbutter, wertvollem Jojobaöl und Almkräutern wie Frauenmantel, Apfelminze, Schafgarbe, Salbei, Ysop und Kornblume. Wertvolle Mineralstoffe helfen den pH-Wert der Haut in Balance zu halten, fördern die Durchblutung, beruhigen bei Hautirritationen, wirken entgiftend, entzündungshemmend und antiallergisch.

50 Min.      hauterneuernd, remineralisierend, pflegend

## Almkrauter-Meersalz-Ganzkörperpeeling mit Zirbenöl-Massage



Das ätherische Öl der Zirbe, herrlich holzig duftend, wirkt beruhigend und konzentrationsfördernd. Hinzu kommen hochwertige Almkrauter und feine Extrakte aus Traubenkern, Olive, Mandel, Lein, Aloe Vera und Avocado, die für ein Plus an Vitaminen sorgen.

50 Min.      hauterneuernd, remineralisierend, entspannend



ZEIT FÜR DICH

## Ziegenbutter

Samtige Ziegenbutter und wertvolles Jojobaöl sind ideal bei besonders trockener, empfindlicher und Problemhaut. Urea Pura führt fehlende Feuchtigkeit zu, der Vitaminkomplex unterstützt die Regenerationsfähigkeit, schützt und liefert Antioxidantien. Natürlich frei von Paraben, Paraffinölen und PEGs.

### Pierers Aromabehandlung

Genießen Sie die Kraft der Öle, die Sie entspannen und regenerieren lassen. Ätherische Öle werden auf die Energiezonen des Rückens und der Fußsohlen aufgetragen und einmassiert. Die Öle in ihrer Kombination sind auf seelischer und körperlicher Ebene hochwirksam. Die Aromaduftmassage ist die sanfteste aller Massagen und hilft, im Einklang mit sich selbst zu sein.

50 Min. tiefenentspannend, zellreinigend, regenerierend

**Glück ist am größten, wenn man es teilt. Unser Tipp: Almwelness-Gutscheine zum Schenken. Gleich unter [www.almurlaub.at](http://www.almurlaub.at) oder an der Rezeption erhältlich.**

### Rasul – Anorganische Gesteinsmehlpackung



Die Wirkstoffdichte der hochmineralischen Gesteinsmehlpackung wirkt sofort entchlackend und schadstofflösend. Die nährende Packung pflegt intensiv und hinterlässt ein zartes Hautgefühl auf ihrem Körper.

25 Min. entchlackend, entgiftend, pflegend

### Ziegenbutter-Cremepackung in der Schwebeliege



Die reichhaltige und wirkungsvolle Körperpackung pflegt gerade empfindliche Haut intensiv. Eingehüllt in eine Mischung aus Ziegenbutter und Jojobaöl entspannen Sie in der Schwebeliege.

25 Min. antioxidativ, regenerierend, schützend

TIEFENTSPANNT

## Schwebeliege



Die Muskulatur entspannt sich, die Durchblutung wird gesteigert, die Gelenke und das gesamte Knochengerüst werden entlastet. Erleben Sie das wunderschöne Gefühl der Schwerelosigkeit und Geborgenheit, die in dieser Art nur im angenehm temperierten Wasserbett, der Schwebeliege, möglich ist. Während der Ruhephase (20 Minuten) kann die Haut Wirkstoffe optimal aufnehmen.

# Almregeneration

## Kopf-, Gesicht- & Nackenmassage



Wohltuende Kurzmassage, die Verspannungen löst und einen strahlenden Teint sowie ein entspanntes Aussehen verleiht.

25 Min.

beruhigend, erfrischend

## Fließende Energie

Sanft streichende Bewegungen sowie kräftigere Griffe, gepaart mit sanft eingesetzten Pressuren lassen diese Wellnessbehandlung zu einem Strömen der inneren Energien werden. „Alles fließt“ hat der griechische Philosoph Heraklit schon vor 2500 Jahren gesagt. Wenn wir im Fluss sind, können wir gesund bleiben.

50 Min.

ausgleichend, stärkt das Immunsystem

## Wiesen-Detox-Behandlung

Eine sanfte Anwendung, die dem Organismus hilft, Ablagerungen und Schadstoffe auszuleiten. Mit behutsamen Grifftechniken werden das Lymphsystem aktiviert und die entsprechenden Reflexzonen der einzelnen Organe am Rücken und am Bauch angeregt.

Die kraftvolle Ölmischung aus Sesam, Johanniskraut, Ingwer und Rosmarin ist reich an Antioxidantien und Vitaminen und regt die Lebertätigkeit an.

Der anschließende „Wiesen-Wickel“ (Heublumen) fördert die Durchblutung und unterstützt die Leber bei ihrer entgiftenden Funktion. Zudem hat der aromatische Duft der getrockneten Wiesengräser eine angenehm beruhigende Wirkung auf den Körper und stärkt das allgemeine Wohlbefinden.

80 Min.

entgiftend, regenerierend, entspannend

## Honig-Kräuterduftöl-Massage



Die verschiedenen Wirkstoffe des Honigs dringen tief in die Haut ein und helfen mit, alte Gift- und Schlackenstoffe aus dem Gewebe herauszulösen. Die Honigölmassage harmonisiert das Energiefeld, bringt den Energiefluss wieder ins Gleichgewicht und wirkt gleichzeitig stärkend auf das Nerven- und Immunsystem. Neben der gesundheitlichen Wirkung, reinigt die Honigölmassage Ihre Haut, sodass Sie sich danach wie Samt anfühlt.

reinigend, stärkend, entschlackend

50 Min.





# Almintensiv

## Speziell für mich – die Individualmassage

Die Individualmassage angepasst auf Ihre Bedürfnisse mit einem Massageöl Ihrer Wahl\*.

50 Min. / 25 Min.

individuell

## Almzeit – die lange Ganzkörpermassage

Die ausgedehnte Ganzkörpermassage mit dem Massageöl Ihrer Wahl\*.

80 Min.

individuell, entspannend

## Massagemix

Eine Kombination aus Rückenmassage und Fußreflexzonen-Massage.

50 Min.

vitalisierend, erfrischend, entspannend

IHRE WAHL

\*Ganz nach Belieben. Verraten Sie uns gerne, welches Öl Sie für Ihre Massage wünschen: Almkrauteröl, Zirbenöl, Traubenkernöl oder Johanniskrautöl.



## Fußreflexzonen-Massage mit Almkräutern und basischem Mineralfußbad

Das belebende Fußbad bereitet Sie auf die Fußreflexzonen-Massage vor, damit Ihre Selbstheilungskräfte optimal aktiviert werden können. Gerade bei innerer Unruhe ist diese Behandlung besonders wohltuend und beruhigend. Inklusive 5 Min. Nachruhezeit.

50 Min.

entsäuernd, regenerierend, remineralisierend

## Fußreflexzonen-Massage mit Leberwickel

Die Kombination aus Fußreflexzonen-Massage und entgiftendem Heublumenwickel regt die Lebertätigkeit an.

50 Min.

durchblutungsfördernd, entkrampfend

## Wander-Aktivmassage

Sportmassage für müde und schwere Beine mit einer kühlenden und basischen Lehmpackung in Kombination mit einer Rückenmassage.

50 Min.

entlastend, schmerzlindernd, erfrischend

## Rückenmassage mit warmem Naturmoorkissen

Die Kombination aus Rückenmassage und Naturmoorpackung im Vlies mit hohem Huminsäureanteil löst Verspannungen, wirkt ideal bei Rückenschmerzen, rheumatischen Beschwerden, Arthrose, chronischen Schmerzen, Beschwerden im Bereich der Muskulatur, der Wirbelsäule, der Gelenke sowie bei Osteoporose.

50 Min.

schmerzlindernd, entzündungshemmend

## Oberer-Rücken-Massage mit „Nacken-Spezial“

Die Kombination unterschiedlicher Massagetechniken, die in Bauchlage, Rückenlage und im Sitzen ausgeführt werden, machen diese Behandlung zum Signature Treatment.

50 Min.

entlastend, schmerzlindernd

## Heiße Rolle Rückenmassage

Nach der Wärmetherapie mittels einer „heißen Rolle“ (ein mit Wasserdampf erhitztes Tuch) folgt eine intensive Rückenmassage, bei der Verspannungen mittels Schröpfbechern manuell gelöst werden.

50 Min.

verspannungslösend, entgiftend

## Schröpfmassage am Rücken

Muskelentspannende, durchblutungsfördernde Vakuum-Pump-Massage mit dem speziellen Lymphdrainer gefolgt von einer klassischen Rückenmassage mit Aromaölen. Durch das Vakuum (Unterdruck) entsteht eine ausgeprägte Mehrdurchblutung. Der Abfluss von Lymphflüssigkeit wird ebenfalls beschleunigt. Besonders geeignet bei Rheuma und Muskelverspannungen, Bandscheibenproblemen, Ischiasbeschwerden, Asthma, Kopfschmerzen und Migräne.

50 Min.

lockernd, schmerzlindernd



WELLNESS  
WISSEN

## Schröpfen

Wussten Sie, dass das Schröpfen schon im 3. Jahrtausend vor Geburt Jesu praktiziert wurde? Bereits damals war es auf der ganzen Welt weit verbreitet. Geschrópft wurde bei den Ägyptern mit Kuhhörnern und bei den Chinesen mit gekochtem Bambus in Kombination mit Ölen.

# Spezial

BEHANDLUNGEN

Die Alm ist ein Jungbrunnen. Ergänzt mit traditionellen und fernöstlichen Behandlungsmethoden und Highlights apparativer Kosmetik, ist sie ein Ort purer Regenerationskraft.



Almwellness auf höherer Ebene bedeutet auch den professionellen und offenen Blick auf die Heilmethoden und -rituale anderer Kulturen. Das Resultat sind erstklassige vitalisierende Spezialbehandlungen, die modernste apparative Kosmetik mit ganzheitlichen Ansätzen, wie bioenergetische Lymphdrainage, Kobido, Tuina und Klangschalen, miteinander gekonnt vereinen. Gönnen Sie sich die facettenreichen Vorteile unserer bestens abgestimmten Spezialbehandlungen.

## „Hyaluron-Lifting“ Gesichtsbildung



Verschiedene Hyaluron-Formen sorgen für aufpolsternde Effekte und eine Verbesserung des Feuchtigkeitslevels der Haut. Sofort-, Tiefen- und Langzeitfeuchtigkeit mit Süßgraswurzelextrakt, Extrakte aus dem Zitterpflanz, hochmolekulare Hyaluronsäuren, Canola-Oil, Seed-Butter.

**Premium Anti-Aging-Gesichtsbildung:** Abreinigung, Enzym-Peeling, kurze Tiefenreinigung, Hyaluronserum, Kobido-Massage, Gesichtsmaske, Augenpflege, Abschlusspflege. Für alle Hauttypen. Ideal ab 35 Jahren.

80 Min.

anti-aging, tiefenfeuchtigkeitsspendend, remineralisierend, straffend

WELLNESS  
WISSEN

## Kobido Anti-Aging

Kobido ist eine alte japanische Massagetechnik, die von Frauen praktiziert wurde, um die Schönheit zu unterstützen. Sie zielt auf die tieferen Hautschichten ab sowie Meridiane und Akupunkturpunkte, die Energiebahnen des Körpers, indem die Nerven in den jeweiligen Zonen aktiviert werden. Dabei wird das sogenannte CHI, die Vitalenergie, wieder vermehrt zum Fließen gebracht, um ein energetisches Gleichgewicht herzustellen. Zugleich werden die Toxine im Gewebe gelöst, der Sauerstofftransport im Gewebe stimuliert sowie die Kollagen- und Elastinproduktion (Lifting-Effekt) angeregt.

## Hyaluron

Wussten Sie, dass Hyaluron in Kombination mit Kollagen auch innerlich erfolgreich angewendet werden kann? Haut, Haare, Nägel und sogar Gelenke danken mit Geschmeidigkeit.

## „DNA Nature Anti-Aging“ Gesichtsbehandlung



Reaktivierung der körpereigenen DNA durch hochwirksame Wirkstoffe und Farblichttherapie. Die Behandlung hydratisiert, nährt, glättet und verjüngt die Haut in einer Sitzung, was den Volumenverlust sofort verbessert. Biotechnologische Behandlung für reife Haut ab 38 Jahren mit sichtbaren Falten, besonders im Bereich der Augen und Lippen.

**Premium Anti-Aging-Gesichtsbehandlung:** Abreinigung, Peeling, Augenpflege, Tuina-Akupunkturmassage, kurze Tiefenreinigung, DNA-Spezialmaske, Farblichttherapie, Handmassage, Abschlusspflege.

80 Min.

anti-aging, zellregenerierend, entspannend

WELLNESS  
WISSEN

## Tuina

Bei der Tuina-Gesichtsbehandlung werden Akupunkturpunkte sanft aktiviert. Die drückenden, klopfenden, schiebenden und rollenden Bewegungen unterstützen die Gesunderhaltung des Bindegewebes. Die Meridiane im Gesicht stehen mit den Verdauungsorganen in Verbindung, sodass diese Behandlung zusätzlich Ihre MITTE (den Stoffwechsel) stärken kann und für mehr Entspannung und Vitalität sorgt. (Aus der Traditionellen Chinesischen Kosmetologie)

## „Pure & Natural“ Gesichtsbehandlung



Lassen Sie sich den Gerüchen des Waldes hingeben. Durch die Inhaltsstoffe des Waldes (Extrakte aus Moosen, Birkenblättern, sowie Chaga Pilzen) verleihen die verwendeten Produkte ein frisches, durchfeuchtetes Hautgefühl. Ebenso wird die Schutzfunktion der Haut gestärkt und die Ebenmäßigkeit des Teints verbessert.

**Premium Anti-Aging-Gesichtsbehandlung:** Abreinigung, Enzym-Peeling, Diamant-Micro-Dermabrasion, Tiefenreinigung, Gelmaske, Wirkstoffelixier, Augenpflege, Gesichtsmassage, Abschlusspflege.

80 Min.

anti-aging, detox, regenerierend



Nach einer verwöhnenden Behandlung in unserem Spa ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen, um Körper und Geist zu regenerieren. Unser gemütliches Ambiente lädt dazu ein, sich auf einer weichen Liege niederzulassen, die Augen zu schließen und den Moment der Entspannung zu genießen.

## „Entspannter Rücken“ Holistische Körperbehandlung

Diese sanfte Schüttelmassage auf der Schumann-Schwingungsplatte wird mit einer Rückenmassage kombiniert.

50 Min.

regenerierend

## „Federleichte Füße“ Holistische Körperbehandlung

Eine sanfte Schüttelmassage auf der Schumann-Schwingungsplatte in Kombination mit einer Fußreflexzonen-Massage.

50 Min.

regenerierend

## Regeneration, Mobilisation und Entspannung auf der Schumann-Schwingungsplatte

Sanfte Schüttelmassage auf der Schumann-Schwingungsplatte für mehr körperliche und innerliche Balance.

25 Min.

regenerierend

GUT FÜR MICH

## Schumann- Schwingungsplatte

Das 3D-Regulationssystem wirkt mit rechtsdrehenden Schwingungen mobilisierend und entspannend.

## Klangschalen-Behandlung

Der menschliche Körper besteht zu 80% aus Wasser, sodass sich der Ton und die Vibration einer angeschlagenen Klangschale wellenartig im ganzen Körper bis in die kleinste Zelle ausbreitet. Blockaden auf der physischen und psychischen Ebene lösen sich, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Stress wird abgebaut und das Gleichgewicht wiederhergestellt.

40 Min.

+ 10 Min. Nachruhezeit

beruhigend, harmonisierend

WELLNESS  
WISSEN

## Klangschalen

Die Klangschalen-Therapie ist ursprünglich eine fernöstliche Behandlungsmethode, um den Übergang in einen entspannten Zustand zu erleichtern. Die ausgelösten Vibrationen entfalten ihre positive, lösende Wirkung auf den Körper und die innere Befindlichkeit.



# Beauty Basics

BEHANDLUNGEN

**Basics runden unser Angebot für Sie ideal ab.**



## Königliche Pediküre

75 Min. 

Almkräuter-Mineral-Fußbad, 2-Phasen-Peeling mit Meersalz, Mandel- und Traubenkernöl, kosmetische Pediküre, Fußmaske, Fußmassage und Lackieren. Nagellack Ihrer Wahl als Geschenk.

## Königliche Maniküre

50 Min. 

Almkräuter-Handpeeling, Maniküre, Lackieren, Nagellack als Geschenk.

## Pediküre

50 Min. 

Fußbad, kosmetische Pediküre

## Wimpern färben

## Brauen färben

## Brauen fassonieren



## Harzen

Enthaaren mit Warmwachs und kühlender Abschlusspflege.

Kleine Gesichtsbereiche	10 Min.
Achseln	15 Min.
Rücken	40 Min.
Bikinizone	25 Min.
Ober- oder Unterschenkel	40 Min.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie direkt nach dem Harzen nicht in die Sauna gehen und auch nicht übermäßig Sport treiben.

# Kids

BEHANDLUNGEN

**Unser Nachwuchstalent Kristina Pierer empfiehlt die nach ihren Ideen konzipierten Behandlungen – ein erstes Eintauchen in die Welt der Almwellness.**

AN ALTER UND HAUT ANGEPAßT

## Schönheitsritual – Kids Kosmetik\*

Einführung in die Welt der Kosmetik. Kurze Gesichtsbehandlung, Reinigung, sanftes Peeling, Pflege und Massage. Mit Beratung für die Heimpflege und mit einem kleinen Geschenk als Zugabe.

25 Min.

## Bunte Nageloase – Kids Maniküre\*

Maniküre angepasst je nach Kind und Alter. Einführung in die Hand- und Nagelpflege, Lackieren nach Wunsch, mit einem kleinen Geschenk.

25 Min.

## Schokotraum – Kids Massage\*

Entspannende, erfrischende, ausgleichende Massage an das Alter angepasst. Massage mit Schokoaroma und einem kleinen Geschenk.

25 Min.

\*Für Kinder unter 14 Jahren. Wir bitten um die Begleitung eines Erwachsenen.

# Almaktiv

## PROGRAMM

Gehen Sie mit uns auf geführte Themen- und Kräuterwanderungen oder auf einen Spaziergang am Moorlehrpfad. Erfahren Sie dabei mehr über die Heilkraft der Almkräuter. Wer es sportlicher möchte, ist bei Bergwanderungen, Nordic-Walking-Ausflügen oder E-Bike-Streifzügen genau richtig. Tipp: Die perfekte Almpause gibt es übrigens in der legendären LAHÜ, der Latschenhütte, direkt am Teichalmsee.

## Raus ins Naturparadies Almenland

### Unser Aktiv- & Entspannungsprogramm:

Tanz-, Klang- und Lichtmeditationen, Yoga, funktionelles Training, Mobility-, Faszien- und Stretching-Einheiten, Wassergymnastik, geführte Wanderungen und Spaziergänge, Eisbaden & Kneippen im Naturbadeteich, täglich Saunaaufgüsse sowie Peelings im Soledampfbad und viele weitere Programme erwarten Sie.

In der Umgebung liegt die Kraft: Erleben Sie die Alm direkt vom Hotel aus. Entdecken Sie Quellen, Wanderwege und Aus-sichten wie aus dem Bilderbuch.



### Noch mehr erleben



Verschaffen Sie sich einen Überblick über unser umfangreiches Aktivprogramm.



Tipp: Genießen Sie meisterliche Sauna-Aufgüsse mit viel Spaß, musikalischer Umrahmung und echten Geschichten von der Alm.

## Was wäre die Alm ohne Unternehmungslust?

Entdecken Sie unsere zubuchbaren Trainings und Fitness-Checks ergänzend zum inkludierten Alm-Aktivprogramm.



<b>Yoga Einzelstunde/Gruppenstunde</b>	<b>50 Min.</b>
<b>Personal Coaching</b>	<b>50 Min.</b>

Bitte beachten Sie die verfügbaren Termine in Ihrem aktuellen Wochenprogramm.

Starten Sie den Tag mit Yoga, Achtsamkeit, Atemübungen, Mantra-Singen oder geführten Meditationen. Am nächsten Tag sorgen Dance Fitness, Zirkel- oder Krafttraining, Wassergymnastik oder Ganzkörper-Mobilisation für Abwechslung. Erleben Sie die Bewegungsvielfalt und auch Neues. Für Anfänger bis Fortgeschrittene: Gestalten Sie Ihr individuelles Programm! Gerne beraten wir Sie dabei.

WER ZUERST  
KOMMT

Bitte beachten Sie, dass bei der Buchung von Einzelstunden das Prinzip „first come, first served“ angewandt wird.

# Hochwertige Spa-Produkte

Bei der Auswahl der Marken und Produkte im Spa legen wir besonderen Wert auf die Gesundheit und den wertschätzenden Umgang mit Tier und Umwelt.

**KURLAND**  
STORY OF MY NATURE

**MASZADA**

**PHYRIS**

*La mer*

**GEHWOL**  
BEWEGT.

## UNSERE MARKEN

Beste Inhaltsstoffe, die Kraft der Natur sowie Tradition und Innovation bilden die Basis unserer Produktauswahl. Jede Anwendung wird so zu einem authentischen Pflegerlebnis mit sichtbarem Ergebnis.

AUSGEZEICHNET

Bei unserer Produktauswahl achten wir besonders auf außergewöhnliche Qualität um Ihnen stets höchste Standards zu garantieren.



FÜR ZUHAUSE

## Wellnessboutique

Unsere WELLNESSBOUTIQUE an der Spa-Rezeption und unsere ALMBOUTIQUE bieten Ihnen die Gelegenheit, ein Stück der Alm mit nach Hause zu nehmen – als Urlaubsverlängerung, Erinnerungstück oder Mitbringsel zum Schenken.



## PIERERS MILCHBAR

Unterhaltsam und gemütlich ist es in Pierers Milchbar. Der kultige Treffpunkt im Retrostil der 70er-Jahre verspricht viel Genuss für Auge und Gaumen.



Der perfekte Ort für Ihren Spa-Snack, Alm-Cocktail und Nachmittagskuchen: unsere Pierers Milchbar. Im Außenbereich warten gemütliche Platzel und eine feine Lounge zum Verweilen mit Blick auf die sanfte Alm.

## PIERERS PLAUDEREI

Lust auf ein Almtratscherl in entspannter Atmosphäre? In Pierers Plauderei finden Sie den besonderen Platz für Begegnung und Austausch.



Der großzügige Raum ist kein klassischer Ruheraum, sondern ein Ort, an dem Plaudern unbedingt erwünscht ist – bei unbeschreiblich schönem Ausblick und feurigem Kaminknistern.

# Almspa-Etikette

## Öffnungszeiten

Täglich von 10:00 – 19:00 Uhr

## Terminvereinbarungen

direkt vor Ort an der Spa-Rezeption,  
telefonisch von Ihrem Hotelzimmer  
wählen Sie 121.

## Vorreservierungen

+43 (0) 3179 / 7172-121

almwellness@almurlaub.at

Unser Almwelnessteam berät Sie gerne  
und erstellt mit Ihnen gemeinsam Ihr  
individuelles Schönheits- und Wohlfühl-  
programm.



## Kosmetik & Massagen:

Haus Kogel, Ebene 0

- 1 Spa-Rezeption
- 2 Kosmetik- und Massageräume
- 3 Almboutique
- 4 Natur-Badeteich
- 5 Infinity-Pool

Impressum: Für den Inhalt verantwortlich: Almwelness Hotel Pierer, 8163 Fladnitz; Konzeption und Design: Raunigg & Partner Development GmbH, www.RNPD.com, M.A.S. Marketing Consulting Andrea Sajben, www.andreasajben.com; Druck: Universitätsdruckerei Klampfer GmbH, Barbara-Klampfer-Straße 347, 8181 St. Ruprecht an der Raab; Fotos: Harald Eisenberger, Johannes Kernmayer, Robert Illemann, AdobeStock; Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

## Bekleidung

Kommen Sie bitte in Bademantel, Unterwäsche oder Badebekleidung zu den Behandlungen und legen Sie Ihren Schmuck ab.

## Baden

Bitte benützen Sie den Badeteich und den Infinity Pool ausschließlich in Badebekleidung und denken Sie daran, vor dem Baden zu duschen. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie den Außenbereich bei Unwettergefahr rasch verlassen.

## Liegen

Wir bitten Sie, die Liegen im gesamten Bereich nicht zu reservieren.

## Ruhebereiche

Respektieren Sie die Ruhe und Stille in diesen Räumen. Schalten Sie Ihr Telefon auf lautlos oder in den Flugmodus. Bitte unterlassen Sie Telefonate oder laute Gespräche.

## Kinder

Zum Almspa und Almgarten haben nur Gäste ab 14 Jahren Zutritt. Bitte berücksichtigen Sie, dass Eltern für Ihre Kinder haften.

## Schwangerschaft

Wir bitten, bestehende Schwangerschaften bei der Terminbuchung unbedingt bekannt zu geben, da nicht alle Anwendungen für Schwangere geeignet sind.

## Gesundheitliche Einschränkungen

Sollten Sie an Krankheiten leiden oder sich in ärztlicher Behandlung befinden, teilen Sie uns dies bitte bei der Terminreservierung bzw. für Ihre/n behandelnde/n Masseur/In und Kosmetikerin mit.

## Wellness-Boutique

Ein Großteil der verwendeten Kosmetikprodukte ist auch als Verkaufsartikel erhältlich. Für spezielle Fragen über die Wirkungsweise und Preise wenden Sie sich bitte an unsere Kosmetikerinnen.

## Bezahlung

Die Anwendungen werden direkt auf Ihre Zimmerrechnung gebucht. Gerne können alle Anwendungen auch in bar, mit Bankomatkarte oder Kreditkarte an der Hauptrezeption beglichen werden.

## Stornobedingungen

Kommen Sie zu spät zur Behandlung, wird die Zeit dementsprechend kürzer. Beachten Sie bitte, dass speziell für Sie reservierte Termine bis 24 h vor der Behandlung kostenlos abgesagt werden können. Bei späterer Absage werden 80 % des Preises berechnet (bei einem Package gilt die Behandlung als konsumiert).

## Hunde

Wir bitten um Verständnis, dass Tiere im gesamten Wellnessbereich nicht gestattet sind.

Preise und Behandlungen gültig bis auf Widerruf!  
Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Stand: 07/2025



**PIERER**

ALMWELLNESS