



STAUDACHERHOF

BAVARIAN HISTORY &
LIFESTYLE HOTEL



FÜR PERFEKTE TAGE

4

Staudachers Spa & Garten

6

Ganzheitliche
Beauty-Anwendungen

14

Massage & Therapie

16

Ayurveda

18

Yoga

WILLKOMMEN!

In unserem Staudachers Spa & Garten verwöhnen wir alle Sinne! Blättern Sie durch diese Broschüre und holen Sie sich Inspirationen für erholsame Stunden bei uns. Willkommen zu Ihrer Auszeit im Staudacherhof!

Wir freuen uns auf Ihre Reservierung per Email an spa@staudacherhof.de oder telefonisch unter +49 (0) 8821 929-381.

Teilen Sie uns eventuelle Präferenzen oder gesundheitliche Probleme bereits bei der Reservierung mit, damit wir unsere Behandlung bestens darauf abstimmen können. Bitte beachten Sie, dass Sie Termine bis 24 Stunden vor der Behandlung kostenfrei stornieren können, bei späteren Absagen berechnen wir 50 % des Preises.





SPA-LANDSCHAFT

Mit allen Sinnen genießen und sich erholen, in unserem Staudachers Spa & Garten finden Sie sich schnell zurecht. An Ihrem Ausgangspunkt, der Spa-Rezeption erhalten Sie diverse Angebote und individuelle Behandlungsvorschläge für den perfekten Tag.

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

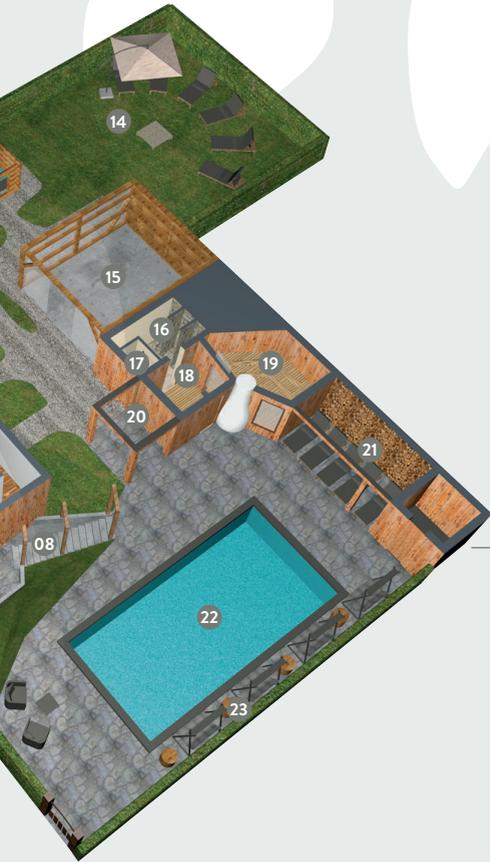
Saunabereich Innen Freibad
10 – 19 Uhr 9 – 19 Uhr

Familiensauna Hallenbad
10 – 15 Uhr 7 – 21 Uhr

Panoramasauna
13 – 19 Uhr



- 01 Erlebnisduschen
- 02 Sole-Blüten-Dampfbad
- 03 Bayrische Schwitzstube
- 04 Tepidarium
- 05 Laconium
- 06 Kneippbach
- 07 Ruheliegen
- 08 Reinigungsduschen
- 09 Hallenbad
- 10 Zugang Außenbereich
- 11 Ruhekojen
- 12 Maniküre- & Pedi-Spa
- 13 Zugang Erdgeschoss
- 14 Kaffeebar / Granderbrunnen
- 15 Spa-Rezeption
- 16 Spa-Bistro
- 17 Aufzug
- 18 Ausgang
- 19 WC
- 20 Umkleide Herren
- 21 Umkleide Damen



- | | |
|--|------------------------------------|
| 01 Hotel Rezeption | 12 Liegewiese & Weg zur Lounge/Bar |
| 02 Zugang Wellness | 13 Whirlpool |
| 03 Kosmetikraum | 14 Liegewiese |
| 04 Massage & Therapie | 15 Sport Stadl |
| 05 Kosmetik mit Dusche | 16 Felsenduschen |
| 06 Rast & Ruhe / Infotafel | 17 WC |
| 07 Alpin Hamam mit Dampfbad | 18 Vorraumsauna |
| 08 Zugang Hallenbad | 19 Panoramasauna |
| 09 Stille Alm mit Wasserbetten & Kamin | 20 Pergola |
| 10 Thai-Yoga Massageraum | 21 Entspannungsliegen |
| 11 Ayurveda & Therapie | 22 Freibad |
| | 23 Schwebeliegen |





KÖRPERBEHANDLUNGEN

Vinoble reinigende Peelingmassage

Peeling aus Traubenkernen, Salz und intensiv pflegendem Traubenkernöl. Durch die gereinigte Hautoberfläche kann der Körper die wertvollen Fettsäuren des kaltgepressten Traubenkernöls ideal aufnehmen.

30 Min.	€ 47,-
Ganzkörperpeeling	
45 Min.	€ 65,-
Ganzkörperpeeling mit anschließender Kopf- und Nackenmassage	
75 Min.	€ 115,-
Ganzkörperpeeling mit anschließender Ganzkörpermassage	

WIRKSTOFFE

Kaum eine andere Frucht besitzt so viele, für die Haut Wertvolle Inhaltsstoffe, wie die Traube. Wir verarbeiten jeden einzelnen davon.

OPC
Oligomere
Proanthocyanodine



RESVERATROL

STAMMZELLEN

TRAUBENKERNÖL



KLASSISCHE ENTSPANNUNGSMASSAGEN

Aromaöl Teilkörpermassage Wählen Sie aus: Rücken-Nacken, Kopf oder Beine	ca. 25 Min.	€ 47,-
Aromaöl Ganzkörpermassage Bestehend aus: Rücken, Beinen vorn und hinten, Arme und Bauch	ca. 55 Min.	€ 79,-
Hot Stone Basaltsteinmassage Für den Rücken	ca. 40 Min.	€ 65,-
Signature Relax Massage Entdecken Sie unsere spezielle Ganzkörper-Anti-Stress-Massage, entwickelt von unseren erfahrenen Therapeuten. Die Behandlung beginnt mit einer Fußreflexzonenmassage, die sanft auf den gesamten Körper wirkt. Anschließend folgt eine Ganzkörpermassage mit Waldöl, die speziell darauf ausgelegt ist, überbeanspruchte Körperteile zu lockern und tiefgehend zu entspannen. Das Erlebnis wird mit einer Moor- und Wärmepackung abgerundet, die nicht nur die Durchblutung fördert, sondern auch entzündungshemmende Eigenschaften besitzt, um ganzheitliches Wohlbefinden zu gewährleisten.	ca. 75 Min.	€ 120,-

RASUL IM PRIVATEN DAMPFBAD

Schadstoffe und Schlacken werden aus der Haut herausgeschwemmt.

Die drei Schlammmarten mit Peelingeffekt pflegen und straffen die Haut.

ca. 20 Min. / 1 Person	€ 45,-
ca. 20 Min. / 2 Personen	€ 75,-



MASSAGETHERAPIE

Sportmassage mit Magnesium-Öl	ca. 25 Min.	€ 49,-
Regenerative und lockernde Massage. Geschulte Hände lösen gezielt Verkrampfungen und fokussieren sich auf stark beanspruchten Muskelpartien.	ca. 55 Min.	€ 81,-
Trigger-Pointmassage	ca. 25 Min.	€ 43,-
Spezielle Muskelpunkte am Körper werden bearbeitet, dabei werden Verspannungen und Bindegewebsverklebungen abgebaut und die Blutzirkulation wird angeregt.	ca. 45 Min.	€ 73,-
Fußreflexzonenmassage	ca. 45 Min.	€ 65,-
Stoffwechselanregende Druckpunktmassage an den Füßen.		
Faszienmassage	ca. 55 Min.	€ 82,-
Mit einem speziellen Tool wird das kollagene Bindegewebe behandelt. Dabei werden Verklebungen, Verhärtungen und Veränderungen der Gewebefasern (Faszien) gelöst.		
Pneumatron Massage	ca. 20 Min.	€ 44,-
Bei dieser Art der Massage wird das Gewebe mit Unterdruck sanft angesaugt und mit sanftem Druck sofort wieder entspannt – 200mal pro Minute. Verschlackungen, Verklebungen und Giftstoffe werden bis in tiefste Ebenen des Bindegewebes gelöst. Der dadurch aktivierten Lymphfluss transportiert die Schlackstoffe schnell ab – eine sofort spürbare Entlastung des Gewebes. Hervorragend bei Cellulite, Rheuma oder Rückenschmerzen.	ca. 50 Min.	€ 92,-



AYURVEDA – DER WEG ZU SICH SELBST

Abhyanga

Ganzkörper-Ölmassage inkl. Kopf- und Gesichtsmassage ca. 80 Min. € 120,-

Die jahrtausendalte Philosophie der Veden wird in dieser Massage vereint und macht sie zu einem Erlebnis für alle Sinne.

Mukabhyanga

ca. 60 Min. € 90,-

Sanfte Massage für Gesicht, Kopf und Oberkörper

Im Ayurveda wird der Kopf als „Tor des Himmels“ bezeichnet, durch den wir Menschen unsere wahre Natur erfahren. Die ayurvedische Gesichtsmassage stimuliert die Gehirnzellen und aktiviert wichtige Marmapunkte.

Padabhyanga

ca. 60 Min. € 90,-

Bein- und Fußmassage für die innere Balance

Aktivierung der Fußreflexzonen und Lymphstauungslösend.

Shirodhara

ca. 45 Min. € 65,-

Stirnölguss

Durch das gleichmäßige Fließen von warmen Öl erreichen Sie einen Zustand des tiefen Friedens. Der Verstand ist klar und Sie empfinden einen angenehmen Zustand der Entspannung. Inklusive vorbereitender Kopfmassage.

Edelsteinshirodhara

ca. 45 Min. € 68,-

Eine tolle und vor allem ölfreie Variante des klassischen Stirnölguss.

Staudachers Zugabe: Sie werden mit Ihren persönlichen Edelsteingriffel massiert, den Sie anschließend mit nach Hause nehmen dürfen.

Garschan-Seidenhandschuhmassage

ca. 30 Min. € 48,-

Ganz ohne Öl wird Ihr Körper intensiv mit Seidenhandschuhen massiert.

Eine belebende, Stoffwechsel anregende, reinigende und durchblutungsfördernde Massage.

Upanasveda Prishtha-Rückenmassage mit Packung

ca. 60 Min. € 90,-

Verschiedene Vitalpunkte werden aktiviert.

Dabei werden Verspannungen und Energie-Blockaden gelöst.

Mit der anschließenden Moorpackung erreichen wir eine entzündungshemmende, beruhigende Wirkung.





THAI-YOGA MASSAGE

BERÜHREN. UND BERÜHRT WERDEN. DAS IST UNSERE NATUR.

Thai-Yoga Massage

ca. 80 Min.

€ 115,-

Die Thai Yoga Massage ist ein Dialog ohne Worte. Die Kommunikation entsteht durch aufmerksames berühren auf intuitive Weise. Thai Yoga verbindet Elemente aus Akupressur, Dehnung, Energiearbeit und Meditation. Dabei wird der Körper durch sanfte Bewegungen der Handballen, Daumen, Füße und Ellenbogen bearbeitet und aktiviert. Die Massage findet angezogen in bequemer Yoga-Kleidung auf einer Shiatsu-Matte statt.

Wirkungen:

Muskelentspannung, Flexibilität der Gelenke, löst Giftstoffe, Stimulation der Organe, steigert die geistige Vitalität, Spannungs- und Stressabbau, Stärkung des Immunsystems, Beruhigung des Geistes, emotionales Loslassen.



YOGA – EINZELCOACHING

Aranja Yoga Einzelcoaching

Aranja Yoga bedeutet den Körper auf eine feine Weise bewegen, Spannungen und Widerstände erspüren und diese lösen. Gemeinsam mit unserem Yogalehrer Cristian erleben Sie Ihre persönliche Yogastunde.

ca. 60 Min.	€ 65,- (p.P.)
ab 2 Personen	€ 45,- (p.P.)
ab 4 Personen	€ 35,- (p.P.)

Faszien Yoga

Der Körper braucht Bewegung. Die revolutionäre Yogatechnik FaYo wurde im Hinblick auf diese Bedürfnisse des Körpers entwickelt. Die neuen, **gelenkoptimierten** Übungen des Faszienyoga aktivieren den Stoffwechsel umfassend und stärken zudem gezielt die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes. Gesundheit ist für jedes Alter wichtig.

ca. 45 Min.	€ 50,- (p.P.)
ab 2 Personen	€ 35,- (p.P.)



STAUDACHERS PRIVATE SPA NIGHT

Erleben Sie ruhige Stunden voller Entspannung. Von 19 bis 22 Uhr sind Sie in Staudachers Spa völlig ungestört, sei es mit Freunden oder Ihrem Sweetheart.

Staudachers Private Spa Night

ab 2 Personen € 85,- (p. P.)

Inklusivleistungen

- 1 Flasche Staudachers Winzersekt (oder Fruchtcocktail ohne Alkohol) und Grandewasser
- Sauna-Verwöhnset mit edlen Spa-Produkten von Vinoble Cosmetics
- Verschiedene Düfte für Ihren persönlichen Aufguss
- 90 °C Sauna, Dampfbad und Laconium
- Nutzung des Schwimmbades bis 22.30 Uhr

TIPP!

Wir empfehlen Ihnen, an diesem Abend vorweg eine Tischreservierung in unserer Bistro-Lounge.



ENTSPANNUNGSBÄDER

Kräuterbad BAYURVIDA

Ayurvedischer Kräuter und Ölmischung nach Ihrem Dosha-Typ, ein Haferl BAYURVIDA Tee. Bei Erschöpfung, Unruhe & Stress.

Kräuterbad BAYURVIDA	ca. 40 Min.	€ 45,-
In Kombination mit Abhyanga Massage	ca. 120 Min.	€ 145,-

Basen Vollbad

Waldmischung Öl, ein Haferl Basen-Tee. Das basisch-mineralische Körperpflegesalz mit 8 gemahlene Edelsteinen wirkt entspannend und tut besonders empfindlicher und trockener Haut gut. Unsere Haut dient neben der Lunge, der Leber und den Nieren als Ausscheidungsorgan für zu viel Säure im Körper. Mit einem pH-Wert von 8,5 unterstützt das Basenbad die Säure-Basen-Balance in unserem Körper. Die Entsäuerung ist besonders bei viel beanspruchten Muskeln wichtig, da sich hier beim Sport Milchsäure bildet, die wiederum für Muskelkater verantwortlich ist.

Basen Vollbad	ca. 40 Min.	€ 45,-
In Kombination mit pneumatischer Pulsationsmassage	ca. 65 Min.	€ 85,-

Romantisches Bad

Ziegenbutter Milch, Rosenöl, Rosenblüten, 1 Glas Winzersekt (p.P.)

für eine Person je Bad	ca. 45 Min.	€ 45,-
für zwei Personen je Bad	ca. 45 Min.	€ 65,-
für zwei Personen in Kombination mit Privat Spa Night	ca. 240 Min.	€ 230,-

STAUDACHERS DAY SPA

Das finden Sie in unserem Day Spa

50 m² großes Hallenbad (30 °C), Tepidarium, Laconium, bayrische Schwitzstube (60 °C), Sole Dampfbad, Kneippbach, 50 m² großes Freibad (30 °C), ganzjährig beheizt, Panoramaaußensauna (90 °C), Whirlpool im Heustadl, lauschige Ecken zum Erholen und unserem Highlight die Stille Alm mit Wasserbetten und Heubett.

Inklusivleistungen

- Spa-Bistro mit frischen Äpfeln und Trockenobst
- Tee & Ganderwasserstation
- Hausgebackene Kuchenauswahl am Nachmittag
- Täglich betreute Aufgüsse sowie Einreibungen für das Dampfbad

Wunschleistungen

- Wir leihen Ihnen unsere Wellnesstasche (Tasche, Bademantel, Slipper) je Tasche € 8,-
- Kaution für die Wellnesstasche € 50,- / wird bei Rückgabe an der Rezeption retourniert
- Spa-Behandlungen können direkt vor Ort oder vorab gebucht werden

Öffnungszeiten & Preise

Montag bis Freitag

10 – 19 Uhr € 69,-

16 – 19 Uhr € 34,-

Wochenende und Feiertag

10 – 19 Uhr € 79,-

16 – 19 Uhr € 39,-

Day Spa Paket – Ein Tag BAYURVIDA® ca. 105 Min. € 173,-

Abhyanga Ganzkörper-Ölmassage inkl. Kopf- und Gesichtsmassage, danach Einreibung mit ayurvedischer Salzmischung im privaten Dampfbad. BAYURVIDA Kochbuch für Zuhause. Einschließlich Day Spa Tageskarte.

STAUDACHERS
ZUGABE

Ab einem Behandlungswert von € 170,- pro Person genießen Sie unser Day Spa gratis.



Lieber Gast,

um Ihnen den Aufenthalt in Staudachers Spa & Garten so angenehm wie möglich zu gestalten, haben wir hier einige Informationen zusammengestellt, die Ihnen dabei behilflich sein sollen.

Eine persönliche Beratung oder Informationen über unser Angebot bekommen Sie an der Spa-Rezeption. Sie erreichen uns auch telefonisch unter +49 (0) 8821 929-381 oder per Email unter spa@staudacherhof.de. Sollte die Spa-Rezeption nicht besetzt sein, ist die Hotelrezeption für Sie da. Es ist ratsam, Ihre gewünschten Behandlungstermine bereits von zuhause aus zu reservieren.

In unserem Spa-Team haben wir männliche und weibliche Therapeuten. Bitte teilen Sie uns eventuelle Präferenzen schon bei der Reservierung mit. Informieren Sie uns bitte auch, falls Sie einen bestimmten Therapeuten für Ihre Behandlung bevorzugen. Trinkgelder sind in unseren Preisen nicht inkludiert. Wenn Sie mit Ihrer Behandlung zufrieden waren, können Sie dem Therapeuten persönlich ein Trinkgeld geben.

In Ihrem eigenen Interesse bitten wir Sie, nach jedem Termin Ihren Behandlungsbeleg zu unterzeichnen.

Bei gesundheitlichen Problemen besprechen Sie diese unbedingt vor jeder Behandlung mit Ihrem Therapeuten, bzw. weisen Sie bitte bei der Terminvereinbarung darauf hin.

Bei Massagen und Körperbehandlungen wird Ihr Körper zugedeckt und nur der Körperteil, der gerade massiert oder behandelt wird, freigelegt. Kommen Sie deshalb bitte zu allen Behandlungen im Bademantel. Ausnahme ist die Thai-Yoga-Massage. Bitte tragen Sie bei dieser Anwendung leichte, lockere Freizeitkleidung.

Die Behandlungszeiten, die Sie ausgewählt haben, wurden speziell für Sie reserviert. Bitte beachten Sie, dass Sie reservierte Termine bis 24 Stunden vor der Behandlung kostenlos absagen können. Bei einer späteren Absage berechnen wir 50 % des Preises, sofern der Termin nicht anderweitig vergeben werden kann.

Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass Kindern unter vierzehn Jahren das Betreten des Saunabereiches nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich ist. Die Familienzeiten sind von 10 bis 15 Uhr. Anschließend ist ausschließlich Erwachsenenzeit. Wir bitten um absolute Ruhe.



Fotos: Marc Gilsdorf | [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com): tomasworks | Wolfgang Ehn



STAUDACHERHOF

Staudacherhof GmbH & Co. KG
Höllentalstrasse 48, D-82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel: +49 (0) 8821 929-381, Fax: +49 (0) 8821 929-333
spa@staudacherhof.de, www.staudacherhof.de