



POST SPA

TIME TO RELAX

www.DIEPOST.info

INHALT

POST SPA

 Spa Etikette	5	17 Ganzkörperpeelings & -packungen 
 Relaxmassagen	7	19 Gesichtsbehandlungen 
 Verwöhnmassagen	11	21 Spa Pakete 
 Vitalmassagen	13	23 Pools 
 Post-Verwöhn-Oase	15	27 Fitness 

FAMILIE HÖLLWARTH

Höllwarth KG · Dorfplatz 4 · 6272 Kaltenbach

Zillertal · Tirol · Österreich

Telefon +43 5283 2411

mail to hotel@diepost.info · www.diepost.info



push up, Agentur für Grafik und Design

FOTOS: Blickfang Fotografie, Shutterstock, B. Ungerank, Panoramafactory - Anatol Jasiutyn
Irrtümer, Änderungen, Satz-, Druck-, & Preisfehler vorbehalten.



POST SPA ETIKETTE

GOOD TO KNOW

Für Fragen & besondere Wünsche steht Ihnen das Rezeptions-Team gerne täglich zur Verfügung.

T +43 5283 2411 55

VERSPÄTUNGEN & ABSAGEN

Falls Sie einen Behandlungstermin nicht wahrnehmen können, bitten wir um Absage bis spätestens 24 Stunden vorher. Stornierungen zu einem späteren Zeitpunkt werden zu 80% verrechnet. Verspätetes Erscheinen verkürzt die Zeit Ihrer Behandlung.

HYGIENE

Straßenschuhe und Straßenkleidung sind aus hygienischen Gründen im gesamten Spa-Bereich nicht erlaubt.

RUHEZONEN

Unsere Verwöhnoase ist eine handyfreie Zone - verzichten Sie in diesen Bereichen auf Telefonate.

LIEGEN

Es ist nicht gestattet, Liegen mit Handtüchern zu reservieren. Belegte Liegen ohne längere persönliche Nutzung werden frei gemacht.

IN RUHE ANKOMMEN

Bitte kommen Sie schon ein paar Minuten vor Ihrem Termin vor den Massageraum.

GESUNDHEIT

Informieren Sie unsere Therapeutin gleich zu Beginn Ihres Spa-Besuches über aktuelle Beeinträchtigungen wie z.B. Bluthochdruck, Herzerkrankungen, eine Schwangerschaft oder Allergien.

FITNESS & BEWEGUNG

Unser Fitnessraum ist täglich von 0-24 Uhr geöffnet und bietet:

- Laufband, Stepper, Fahrräder
- Rudergerät
- Kraftstation
- Ergometer
- Displays mit Touchscreen
- Kinesis Workout-Station: über 200 Übungen

Achten Sie bitte auf richtiges Schuhwerk und Bekleidung.



RELAXMASSAGEN

DAS TUT GUT!

Die Kombination von Ruhe, Harmonie und wohltuenden Behandlungen weckt neue Lebensenergie. Fühlen Sie sich leicht und lassen Sie den Alltag weit hinter sich.

KLASSISCHE MASSAGE

Die Muskeln entspannen, Schmerzen lindern, die Durchblutung anregen und Stress reduzieren ...

Die wohl bekannteste Massage hat ein breites Wirkungsspektrum und geht gezielt auf Problemzonen ein.

TEILKÖRPERMASSAGE25 MIN.....€ 39

GANZKÖRPERMASSAGE50 MIN.....€ 62

PURE BALANCE70 MIN.....€ 92

Ganzkörpermassage kombiniert mit Gesichtsmassage

Diese Massage kombiniert die Vorteile der Ganzkörpermassage mit einer besonders wohltuenden Gesichts- und Dekolleté-Massage.

KOMBIMIX50 MIN.....€ 62

Rückenmassage kombiniert mit Fußreflexzonenmassage

Die nachhaltige Behandlung von Nacken, Schultergürtel, Rücken, Hüfte und Po wird kombiniert mit einer Massage der Fußsohlen und Waden bis hin zur Kniebeuge.



RELAXMASSAGEN

DAS TUT GUT!

ANTISTRESSMASSAGE

40 MIN.....€ 56

Entspannende und sanfte Energiemassage mit warmen, ätherischen Ölen und harmonisierenden Aromen.

RÜCKEN- & NACKENMASSAGE

25 MIN.....€ 39

Massage von Nacken, Schultergürtel, Rücken, Hüfte und Po.

BEIN- & FUSSKOMBI

50 MIN.....€ 62

kombiniert mit Fußreflexzonenmassage

Massage der ganzen Beine bis zum Po.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

30 MIN.....€ 45

50 MIN.....€ 62

Reflektorisch werden am Fuß alle Organe, Muskeln und Gelenke des Menschen angesprochen. So kommt es zu einem breiten Einsatzbereich auf alle Systeme des Körpers.



VERWÖHNMASSAGEN

ZEIT FÜR MICH

Fachliche Kompetenz, mitfühlender Respekt und herzliche Empathie machen diese Massagen zu einem Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele.



AROMAÖL-MASSAGE 50 MIN.€ 69

Bei der sanften Ganzkörpermassage mit Aromaölen wird der gesamte Körper verwöhnt. Durch die harmonisierenden ätherischen Öle wird die Wirkung auf Muskeln, Haut und Durchblutung verstärkt - abgestimmt auf Ihre individuellen Bedürfnisse.

VERWÖHNMASSAGE 50 MIN.€ 69 mit Massagekerzen

Die erfrischende, energetische Wirkung dieser Massage baut Stress ab, löst Verspannungen an Körper & Seele, entgiftet und regeneriert. Das flüssige Wachs der Massagekerzen (Schmelztemperatur 50° bis 60°) kann direkt zur warmen Massage eingesetzt werden und besteht aus pflegendem, hautfreundlichen Bienenwachs und Kokosöl.

- * **Papaya Aloe-Balance:** mit exotisch-fruchtigem Papaya Duft und feuchtigkeitsspendendem Aloe-Vera Extrakt
- * **Lavendel Rosalina-Calm:** mit sanftem Lavendelöl und ausgleichendem Rosalinöl.

NATURKRAFT-STEMPELMASSAGE.... 50 MIN.€ 69

Fein duftende, warme Kräuterstempel massieren wertvolle Öle in Ihre Haut ein. Kreisende, fließende Bewegungen mit spürbarem Druck vermitteln Entspannung und neue Lebensenergie.

HOT STONE 50 MIN.€ 69

Natürlich geformte Basaltsteine werden auf ca. 50° C erhitzt. Durch die Kombination einer fließenden Massagetechnik und dem tiefen Eindringen der Wärme in den Körper können Muskelverkrampfungen und innere Anspannungen effektiv gelöst werden.



VITALMASSAGEN

BELEBEND UND VITALISIEREND

Die intensiven Massagen lockern die Muskulatur, wirken vitalisierend und fördern die Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit. Besonders wohltuend nach sportlichen Aktivitäten.

INTENSIV-RÜCKENMASSAGE 40 MIN.€ 56

Massage in Kombination mit Schröpfen

Bei Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen. Durch das Schröpfen werden Verspannungen, Verklebungen und Verhärtungen im Gewebe gelöst. Durch gezielte Massagegriffe wird die Muskulatur weiter gelockert und kann so vollständig entspannen.

INTENSIV-BEINMASSAGE 30 MIN.€ 49

Perfekt für Wanderer, Biker und Skifahrer! Füße, Waden und Oberschenkel werden kräftig massiert. Muskelkater und Schmerzen werden beseitigt.

SPORT MASSAGE 50 MIN.€ 69

Die Muskulatur am gesamten Körper wird mit dieser gezielten klassischen Ganzkörpermassage intensiv bearbeitet, gelockert und besser durchblutet. Blockaden werden gelöst und die Leistungsfähigkeit gesteigert.

KOPF- & NACKENMASSAGE 25 MIN.€ 39

Die spezielle Massage von Kopf, Nacken und Schultergürtel löst Verspannungen, reduziert Schmerzen und wirkt befreiend.

LYMPHDRAINAGE-MASSAGE 50 MIN.€ 69

Ganzkörperbehandlung von Kopf bis Fuß

Diese Behandlung mit Spezialöl ist wunderbar entspannend, fördert die Anregung des Lymphsystems und hilft dem Körper beim Abtransport von Schlacken und Giften.

POST-VERWÖHN-OASE

TIME TO RELAX



1. Untergeschoss

- 1 Fitnessraum
- 2 Massage
- 3 WC
- 4 Umkleidekabinen & Duschen
- 5 Post-Innenpool
- 6 Raum der Stille mit Wasserbetten
- 7 Bio-Sauna
- 8 Dusche / Eiscrasher
- 9 Infrarotkabine
- 10 Dampfbad (42-45° C)
- 11 Finnische Sauna
- 12 Raum der Sinne
- 13 Teebar
- 14 WC
- 15 Umkleidekabine / Kofferdepot
- 16 Lift
- 17 Ruheraum

Erdgeschoss

- 18 Frischluftraum im Innenhof
- 19 Finnische Sauna
- 20 Post-Außenpool
- 21 Panorama-Ruheraum
- 22 Sonnendeck
- 23 Verbindungslift
Dieser Lift verbindet die Post-Verwöhn-Oase mit dem Post Außenpool, dem Panorama-Ruheraum und dem Sonnendeck.



GANZKÖRPERPEELING

WERTVOLLE INHALTSSTOFFE
NÄHREN & REGENERIEREN

THALASSO MARE PEELING 30 MIN.€ 42

Dieses sanfte Peeling verwöhnt die Haut mit den wertvollen Inhaltsstoffen der Meeresalgen, glättet und verfeinert das Hautbild.

HONIG PEELING 30 MIN.€ 42

Das natürlich schonende Honig-Peeling mit Bergkristallsalz ist eine Wohltat für die Haut und schenkt neue Spannkraft.

ROSEN PEELING..... *Unser Tipp!* 30 MIN.€ 42

Basisches Reiwachspeeling mit gemahlene Rosenblüten. Hautbild verfeinernd, harmonisierend, ausgleichend und entspannend.



GANZKÖRPERPACKUNGEN

PFLEGENDE, ANREGENDE & HEILENDE

MAGISCHE KÖRPERPACKUNG 45 MIN.€ 62

mit hochwertigem, gepressten Hanföl. Bei entzündlicher Haut, Hautirritationen, Neurodermitis und trockener Haut; reich an Vitaminen, Kalzium, Magnesium und essentiellen Fettsäuren.

MOOR-RÜCKENPACKUNG..... 35 MIN.€ 52

Geeignet bei: Schmerzen, Muskelverspannungen, rheumatischen Beschwerden und nach Überanstrengung.

Wirkung: entzündungshemmend, entgiftend, schmerzlindernd, hautstraffend. Aktiviert das Immunsystem, den Stoffwechsel und die Durchblutung.

THALASSO MARE KÖRPERPACKUNG 45 MIN.€ 62

Die Wirkstoffe der Meeresalgen (Braunalgen) regen den Zellstoffwechsel und die Durchblutung an. Sie nähren die Haut und wirken stark feuchtigkeitsspendend. Der Abbau und Abtransport von Schlackenstoffen wird gefördert.



GESICHTS- BEHANDLUNGEN

BEAUTY TIME

Hochwertige, pflegende Produkte und gekonnte Handgriffe - optimal auf Ihre Haut und Bedürfnisse abgestimmt.

*Das Beste für Gesicht,
Hals & Dekolleté*

MIDNIGHT GLOW 35 MIN € 49

Verlauf der Behandlung:

1. Hautreinigung mit sensitivem Reinigungsgel
2. Peeling
3. Tonic
4. Vliesmaske mit Granatapfel und Panthenol
5. Eine 15-minütige, straffende Gesichts-, Hals- und Dekolleté-Massage mit Wirkstoff-Massagecreme.

THALASSO MARE 45 MIN € 70

Enthält: Braun- und Spirulina-Algen.

Wirkung: gewebstraftend, feuchtigkeitsspendend

Verlauf der Behandlung:

1. Hautreinigung mit sensitivem Reinigungsgel
2. Thalasso Peeling
3. Tonic
4. Thalasso Mare Basic Modellage Mask
5. Eine 15-minütige Massage mit Wirkstoff-Massagecreme

KLEINE VERWÖHNZEIT 40 MIN € 65

Sheabutter, Jojobaöl, Olivenöl, Panthenol und Ziegenbutter versorgen beanspruchte und gereizte Haut mit allem, was sie braucht. Wirkt pflegend, feuchtigkeitsspendend, erfrischend und glättend.

Verlauf der Behandlung:

1. Hautreinigung mit sensitivem Reinigungsgel
2. Peeling
3. Tonic
4. Gehaltvolle Creme-Maske, die nachhaltig belebt und der Haut Spannkraft und Geschmeidigkeit verleiht.
5. Eine 15-minütige, straffende Gesichts-, Hals- und Dekolleté-Massage mit Wirkstoff-Massagecreme.



SPA PAKETE

ERHOLUNG, REGENERATION & ENTSPANNUNG

Sanfte Berührungen, tiefgreifende Massagetechniken
und hochwertige Pflegelinien.

Genießen Sie unsere Spa Pakete und spüren Sie neue Energie.

RÜCKEN-FIT-PAKET 60 MIN. € 79

Das Beste für Ihren Rücken.

Geeignet bei: Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen, Nacken-, Gelenks-, Kopf- und Regelschmerzen, Osteoporose und Wechseljahrsbeschwerden, hohem Blutdruck, rheumatischen Beschwerden, chronischen Rückenschmerzen

Wirkung: wärmend, aktiviert das Immunsystem, entzündungshemmend, entgiftend, kurbelt den Stoffwechsel an, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, löst Verspannungen, hautstraffend.

- **Moor-Rückenpackung (35 Min.)**
- **Rücken- und Nackenmassage mit Moor-Creme (25 Min.)**

SCHÖNHEITSTHERAPIE 90 MIN. € 135

Ganzkörper- & Gesichtsbehandlung

- **Thalasso Mare Körperpackung (45 Min.)**

Die Wirkstoffe der Meeresalgen (Braunalgen) regen den Zellstoffwechsel und die Durchblutung an. Sie nähren die Haut und wirken stark feuchtigkeitsspendend. Der Abbau und Abtransport von Schlackenstoffen wird gefördert.

- **Thalasso Mare Gesichtsbehandlung (45 Min.)**

Enthält: Braun- und Spirulina-Algen.

Wirkung: gewebstraftend, feuchtigkeitsspendend

Verlauf der Behandlung:

1. Hautreinigung mit sensitivem Reinigungsgel
2. Thalasso Peeling
3. Tonic
4. Thalasso Mare Basic Modellage Mask
5. Eine 15-minütige Massage mit Wirkstoff-Massagecreme

- **Thalasso Mare Handpackung**

AUSZEIT FÜR MICH 130 MIN. € 160

Ganzkörper- & Gesichtsmassage

- **Honig Peeling (30 Min.)**
- **Hanföl-Körperpackung (30 Min.)**
- **Pure Balance (70 Min.)**

Ganzkörpermassage kombiniert mit Gesichtsmassage

COOL IM POOL

POST AUSSENPOOL

Post-Außenpool
11 m Länge
1,40 m Wassertiefe
ca. 30°C Wassertemperatur
Sonnendeck und Panorama-
Ruheraum
Sprudel, Schwalldusche,
Massagedüsen



SCHWERELOS

POST INNENPOOL



Post-Innenpool

13 m Länge

1,40 m Wassertiefe

ca. 30°C Wassertemperatur

Massagebank im Becken

Tageslichtkuppel

Entspannungsliegen

POST FITNESS-STUDIO

FIT FÜR DIE BERGE

Zum Auspowern

- Kraftstation
- Crosstrainer
- Rudergerät
- Hantelbank mit Gewichten
- Laufband
- Ergometer
- Kinesis-Workout-Station



www.DIEPOST.info

HOTEL ★★★★★

POST

HERZLICH
ZENTRAL
GENUSSVOLL