

# MASSAGE MENU

*Anfassen*

IST SIMPEL.

*Berühren*

IST KUNST.





# TABLE OF CONTENTS

<u>ANNIS NATUR ÖLE</u>	03
<u>UNSER THERAPEUT</u>	05
<u>KLASSISCHE MASSAGEN</u>	06
<u>GEZIELTE MASSAGEN</u>	07
<u>KOPF &amp; CO MASSAGEN</u>	08
<u>LYMPHDRAINAGE</u>	09
<u>SPEZIELLE MASSAGEN</u>	11
<u>ZEIT FÜR DICH</u>	13



## **ANNI'S NATUR ÖLE**

Für unsere Gäste nur das Beste.

All unsere Blüten-, Pflanzenöle und Essenzen sind von Anni Stock persönlich gesammelt und mit größter Wertschätzung und Dankbarkeit für die prachtvolle Heimat selbst hergestellt. Dabei wird der Rhythmus der Natur – mit all ihren Gesetzen – stets beachtet.

## **ANNI'S NATURAL OILS**

Only the best for our guests.

All of our floral and plant oils and essences are personally harvested by Anni Stock and crafted by her with the utmost respect and gratitude for our magnificent homeland. In doing so, we always honor the rhythm of nature—with all its laws.

# ANNI'S LIEBLINGSÖLE



**ZIRBEN ÖL** (Lebenskraft, Ausdauer und Wärme)  
SWISS PINE OIL (vitality, endurance, and warmth)

TIPP



**LAVENDEL ÖL** (Kreislauf, Konzentration und Nerven)  
LAVENDER OIL (circulation, concentration, and nerves)



**LATSCHENKIEFER ÖL** (bei Muskelverspannungen)  
MOUNTAIN PINE OIL (for muscle tension)



**JOHANNISKRAUT ÖL** (ausgleichend, antibakteriell)  
ST. JOHN'S WORT OIL (balancing, antibacterial)



**ARNIKA ÖL** (bei Muskel- & Gelenksschmerzen)  
ARNICA OIL (for muscle and joint pain)

TIPP



**RINGELBLUMEN ÖL** (bei Sportverletzungen)  
MARIGOLD OIL (for sports injuries)



**SCHLÜSSELBLUMEN ÖL** (Rheuma u. Nervenleiden)  
PRIMROSE OIL (Rheumatism and Nerve Conduction)



**PFEFFERMINZ ÖL** (Kopfschmerzen, belebt stark)  
PEPPERMINT OIL (headaches, highly invigorating)



**BEINWELL ÖL** (durchblutend, bei Gelenksschmerzen)  
COMFREY OIL (promotes circulation, for joint pain)





## **UNSER THERAPEUT PERIN**

Bei Perin bist du von Kopf bis Fuß in besten Händen. Seit 2018 begeistert er unsere Gäste mit Fachwissen, Fingerspitzengefühl und echter Leidenschaft. Ob Verspannung, Zerrung oder kleines Wehwehchen – Perin weiß, was zu tun ist und hat immer den passenden Rat. Stillstand kennt er nicht: Er bildet sich laufend weiter und bringt frische Impulse mit. Freu dich auf ein Massageerlebnis, das unter die Haut geht.

## **OUR THERAPIST PERIN**

With Perin, you're in the best of hands from head to toe. Since 2018, he has been delighting our guests with his expertise, a gentle touch, and genuine passion. Whether it's tension, a strain, or a minor ache—Perin knows exactly what to do and always has the right advice. He never stands still: He's constantly learning and brings fresh ideas to the table. Look forward to a massage experience that goes deep.

# MASSAGEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE.

Die bewährten Massagen lockern die Muskulatur, lösen Blockaden und fördern die Tiefenentspannung. Gezielte Griffe helfen, Beschwerden zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

## MASSAGES FOR THE BODY, MIND, AND SOUL.

These time-tested massages relax the muscles, release tension, and promote deep relaxation. Targeted techniques help alleviate discomfort and enhance overall well-being.

*Zum  
Wochenprogramm*



## BEWEGUNG TRIFFT ENTSPANNUNG

Nimm an unserem Fitnessprogramm teil und tue deinem Körper etwas Gutes. Perin erkennt dabei oft schon, wo Verspannungen sitzen und welche Behandlung am besten zu dir passt. So wird aus Training und Massage die perfekte Kombination für dein Wohlbefinden.

## EXERCISE MEETS RELAXATION

Join our fitness program and do something good for your body. Perin can often identify where tension is located and which treatment is best for you. This makes the combination of exercise and massage the perfect solution for your well-being.

# KLASSISCHE MASSAGEN

## CLASSIC MASSAGES

### GANZKÖRPERMASSAGE

#### FULL-BODY MASSAGE

Müde Muskeln? Zeit für eine Extraportion Aufmerksamkeit. Mit kräftigen Griffen und gezielten Knetbewegungen werden Arme, Beine und Rücken gelockert und Verspannungen gelöst – für ein gutes Körpergefühl.

*Tired muscles? Time for some extra attention. With firm pressure and targeted kneading motions, your arms, legs, and back are loosened up and tension is released—leaving you feeling great.*

50 Minuten / minutes € 84,-

### TEILKÖRPERMASSAGE

#### PARTIAL-BODY MASSAGE

Nacken verspannt, Rücken müde oder schwere Beine nach einem aktiven Tag? Die Massage wird gezielt auf deine Wunschbereiche abgestimmt und sorgt genau dort für Entlastung, wo du sie brauchst.

*Does your neck feel tense, your back sore, or your legs heavy after an active day? The massage is tailored specifically to the areas you want treated and provides relief exactly where you need it.*

25 Minuten / minutes € 42,-



# GEZIELTE MASSAGEN TARGETED MASSAGES

## WADLMASSAGE BEINE & FÜSSE

### CALF MASSAGE LEGS & FEET

Deine Beine haben Höchstleistungen vollbracht? Dann haben sie sich eine Pause verdient. Gezielte Griffe und eine entspannende Fuß- und Beinmassage für Leichtigkeit und ein rundum angenehmes Gefühl.

*Have your legs been working hard? Then they deserve a break. Targeted pressure points and a relaxing foot and leg massage for a sense of lightness and overall well-being.*

25 Minuten / minutes € 42,-



## NACKENMASSAGE NECK MASSAGE

TIPP

Wenn der Alltag auf deinen Schultern lastet, wird es Zeit loszulassen. Diese gezielte Nacken- & Schultermassage löst Verspannungen, lockert verhärtete Muskeln und sorgt für spürbare Entlastung. Ideal bei Stress, einseitigen Belastungen oder nach langen Stunden am Schreibtisch.

*When the weight of everyday life is bearing down on your shoulders, it's time to let go. This targeted neck and shoulder massage relieves tension, loosens tight muscles, and provides noticeable relief. Ideal for stress, one-sided strain, or after long hours at a desk.*

25 Minuten / minutes € 42,-



# BYE BYE GEDANKENKARUSSELL

## GOODBYE, MIND CAROUSEL



### **GESICHTSMASSAGE** | FACIALMASSAGE

Entspannung pur für die Haut und weiche Gesichtszüge sind hier der Erfolg.

*The result is pure relaxation for the skin and soft facial features.*

25 Minuten / minutes € 42,-

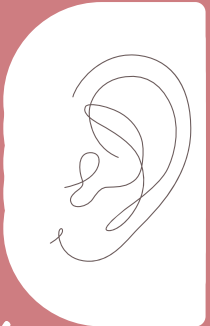


### **KOPFMASSAGE** | HEADMASSAGE

Löst Blockaden, bringt die Energie im Kopfbereich wieder ins Fließen.

*Releases blockages and restores the flow of energy in the head area.*

25 Minuten / minutes € 42,-



### **OHRKERZEN** | EAR CANDLES

Ohrkerzenbehandlung mit wohltuendem Knistern - entspannt und harmonisiert.

*Ear candling with a soothing crackling sound-relaxes and restores balance.*

25 Minuten / minutes € 42,-

**TIPP**

Entspannung pur Kombi Kopf- oder Gesichtsmassage mit Ohrkerzen.

Pure relaxation-combine a head or facial massage with ear candling.

50 Minuten / minutes € 80,-

# RAUS MIT DEM BALLAST

## GET RID OF THE DEAD WEIGHT

### DRAINIERENDE LYMPHDRAINAGE

#### LYMPHATIC DRAINAGE

Sanft, wirkungsvoll und wohltuend: Die Lymphdrainage unterstützt den natürlichen Abtransport von überschüssiger Flüssigkeit und regt den Lymphfluss an. Schwellungen und Stauungen können gezielt gelindert werden, während die sanften, rhythmischen Streichbewegungen für tiefe Entspannung sorgen. Für ein leichteres Körpergefühl und mehr Wohlbefinden – besonders bei regelmäßiger Anwendung.

*Gentle, effective, and soothing: Lymphatic drainage supports the body's natural elimination of excess fluid and stimulates lymph flow. It can specifically relieve swelling and congestion, while the gentle, rhythmic stroking motions promote deep relaxation. For a lighter feeling in the body and greater well-being—especially with regular use.*



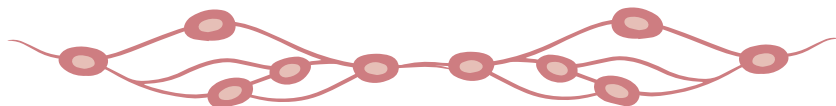
25 Minuten / minutes € 45,-



50 Minuten / minutes € 88,-



80 Minuten / minutes € 140,-



# SPEZIELLE MASSAGEN

## SPECIAL MASSAGES

### **ALPIN STEINMASSAGE ©**

#### *ALPINE STONE MASSAGE*

Wärmende Steine, edle Esenzen und pure Entspannung: Die sanfte Wärme dringt tief in die Muskulatur ein, löst Verspannungen und schenkt ein Gefühl von Geborgenheit. Eine Auszeit für alle, die sich selbst oder ihren Liebsten etwas Gutes tun möchten.

*Warming stones, exquisite essences, and pure relaxation: The gentle warmth penetrates deep into the muscles, relieves tension, and provides a sense of comfort and security. A moment of respite for anyone who wants to treat themselves or their loved ones to something special.*

25 Minuten / minutes € 52,-  
50 Minuten / minutes € 104,-

### **FUSSREFLEXZONEN MASSAGE**

#### *FOOT REFLEX ZONES MASSAGE*

Mehr als nur eine Fußmassage: Durch gezielte Impulse an den Reflexzonen werden Wohlbefinden und innere Balance gefördert. Eine entspannende Behandlung, die neue Energie schenkt und den ganzen Körper durch Punkte an den Fußsohlen positiv beeinflussen kann.

*More than just a foot massage: Targeted stimulation of the reflex zones promotes well-being and inner balance. A relaxing treatment that recharges your energy and can have a positive effect on your entire body.*

25 Minuten / minutes € 45,-  
50 Minuten / minutes € 88,-



# KRAFT & RUHE STRENGTH & CALM

## AROMAÖLMASSAGE MIT ANNIS NATURÖLEN

### AROMATHERAPY WITH ANNIS NATURAL OILS

Eine wohltuende Ganzkörpermassage durchgeführt mit warmen, hochwertigen Naturölen. Feine Aromen wirken entspannend und unterstützen die Regeneration von Körper, Geist und Seele – für ein rundum harmonisches Wohlgefühl.

*Perin berät dich gerne bei der Wahl des passenden Öls.*

*A soothing full-body massage performed with warm, high-quality natural oils. Delicate aromas promote relaxation and support the rejuvenation of body, mind, and spirit—for a sense of overall well-being.*

*Perin helps you find the oil*

50 Minuten / minutes € 92,-



## SPORTMASSAGE SPORTS MASSAGE

TIPP

Löst gezielt Verspannungen im Rücken-, Schulter- und Beinbereich. Mit speziellen Massagegriffen und wohltuenden Dehnungen wird die Muskulatur gelockert und neue Vitalität aktiviert. Ein erlesenes Naturöl von Anni unterstützt die volle Wirkung.

*Targets and relieves tension in the back, shoulders, and legs. Using special massage techniques and soothing stretches, the muscles are loosened and renewed vitality is stimulated. A select oil enhances the relaxing yet invigorating effect.*

50 Minuten / minutes € 92,-





# ZEIT FÜR DICH

## TIME FOR YOURSELF



### MESSAGE TIME FOR YOU

Du kannst dich nicht für eine Massage entscheiden? Kein Problem. Reserviere einfach deine Wunschzeit, und Perin findet gemeinsam mit dir die Behandlung, die genau zu deinen Bedürfnissen passt. So erhältst du das Treatment, das dir in diesem Moment am meisten guttut.

*Can't decide on a massage? No problem. Just book your preferred time, and Perin will work with you to find the treatment that perfectly suits your needs. That way, you'll get the treatment that's best for you right now.*



50 Minuten / minutes € 84,-



80 Minuten / minutes € 134,-

Massagen kannst du  
gerne direkt an der Rezeption  
buchen, vom Zimmer aus mit der  
Durchwahl 100 oder via QR Code

You are welcome to book massages  
directly at the front desk, from your  
room by dialing extension 100, or via  
the QR code



*Take YOUR Time*

Das Adler Inn \*\*\*\*Superior  
Tyrol Mountain Resort  
Familie Stock  
Madseit 690 | 6294 Hintertux | Tirol  
Tel: +43 5287 8500 777  
info@adlerinn.com  
www.adlerinn.com