



Wellness & Beauty



„Was das Lachen für die Seele ist,  
sind Berührungen für den Körper.“

Margarethe und ihr Team freuen sich schon darauf,  
Ihnen eine entspannende Auszeit in unserer  
Wellnessoase zu bereiten!

*„What smiling is to the soul, touch is  
to the body.“*

*Margarethe and her team are already looking forward  
to providing you with a relaxing break in our wellness  
oasis!*

### **Margarethe Wiedemaier**

Meisterprüfung in Kosmetik, Fußpflege und klassischer Massage,  
Heilmasseurin, Dipl. Kräuterpädagogin, Dorn-Breuss-Therapie,  
Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht und  
viele Zusatzausbildungen im Bereich Kosmetik und Massage.



# Massagen *Massages*

**€ 70** *ca. 50 min.* **Klassische Ganzkörpermassage** *Classic full body massage*

Intensive Lockerung der gesamten Muskulatur, dadurch wird die Muskelregeneration beschleunigt  
*A good choice after physical exercise, intense muscle relaxation for the whole body*

**€ 35** *ca. 25 min.* **Teilmassage** *Partial massage*

Wählen Sie zwischen Kopf, Schulter, Nacken, Rücken, Beine und Fußreflexzonenmassage  
*Choose different areas of the body: head, shoulders, neck, back, legs, foot reflexology*

**€ 70** *ca. 50 min.* **Lymphdrainage** *Lymphatic drainage*

**€ 35** *ca. 25 min.*

Sanfte Massagegriffe bewirken eine Entstauung und Entschlackung des Gewebes. Besonders hilfreich nach Sportverletzungen oder Operationen  
*This gentle and light massage technique stimulates the function of the lymphatic vessels to remove excess tissue and promotes the detoxification and purification of the body*

**€ 75** *ca. 50 min.* **Breussmassage** *Breussmassage*

Mit warmen Johanniskrautöl erfolgt eine intensive Lockerung und Streckung der Wirbelsäule  
*A soft stretching and easing of the spine and sacrum using warm St John's wort oil, helps to resolve emotional, energetic and physical blockages*

**€ 75** *ca. 50 min.* **Anti-Stress-Massage** *Anti-stress-massage*

Diese wohltuende und beruhigende Ganzkörpermassage mit warmen Ölen bringt tiefe Entspannung und Regeneration für Körper, Geist und Seele  
*A gentle and soft full body massage with warm oil guarantees full relaxation of body, mind and soul*

**€ 35** *ca. 30 min.* **Ohrkerzenbehandlung** *Ear candle treatment*

Durch die Ohrkerze werden Nasen-Neben-Stirn und Kieferhöhlen gereinigt, eine sehr sanfte entspannende Therapie  
*Gentle treatment, good for constantly recurring earache and headache or sinus problems*



## Highlights *Highlights*

**€ 80** *ca. 50 min.* **Grizzly Spezial** *Grizzly Spezial*

Eine Rückenmassage mit anschließender Fußreflexzonenmassage inklusiver einer Moorpackung, diese Behandlung wirkt wohltuend auf den ganzen Körper

*Back massage and footreflexology massage with a medicinal mud on your back for a gentle relaxation will be hung up during the footreflexology massage*

**€ 80** *ca. 50 min.* **Detoxingmassage** *Detoxing massage*

Diese ausleitende Massage regt die Entschlackung und Entgiftung des Gewebes an, durch die Verwendung von Massagecups wird die Wirkung noch verstärkt

*A massage method that stimulates the purification and detoxification processes of your body, its effectiveness is increased through the use of massage cups*

**€ 55** *ca. 40 min.* **Faszienbehandlung** *Fascial treatment*

Bei Schulter-, Nacken- oder Rückenschmerzen werden durch spezielle Grifftechniken Verklebungen und Verspannungen der Faszien gelockert und gelöst

*A special massage technique helps to reduce adhesions in the fasciae and release tension in superficial muscles*

## Für unsere Motorradfahrer *For bikers*



Nach einer „bärgen“ Biketour haben wir die passende Massage zur Erholung für Sie!

*After the whole day on the bike we have special treatments for you!*

**€ 38** ca. 25 min. **„Oba van Gas“**

Hand- Armmuskulatur, Nacken- Kopfmassage  
*Hand, arm, neck and head massage*

**€ 55** ca. 40 min. **„Aus da Schräglog“**

Rücken, Nacken, hintere Oberschenkel- Wadenmuskulatur  
*Neck, back, thighs and leg massage*

**€ 38** ca. 25 min. **„Fia miade Fiaß“**

Fuß und Beinmassage  
*Leg and thighs massage*

**€ 55** ca. 40 min. **„Pickerl mochn“**

Rückenintensivmassage mit Schröpfgläsern  
*Intensive backmassage with cupping*

**ab € 20**

### **Kinesiotape *Taping***

Schmerzhafte Muskeln und Gelenke werden mit dem Tape abgeklebt, Entzündungen, Schwellungen und Schmerzen werden dadurch gelindert

*For acut and chronic pain and problem, specific muscle groups are taped to stimulate muscles, the lymphatic system and the circle of energy*

# Kosmetik *Facials*

Unsere Gesichtsbehandlungen werden für Sie speziell auf Ihren Hauttyp abgestimmt.

*Our facials will be harmonized especially for your skin type.*

**€ 79** *ca. 55 min.*    **Basis Gesichtsbehandlung** *Basic facial treatment*

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Maske, Abschlusspflege  
*Cleanse, peeling, deep cleaning, mask, finish treatment*

**€ 95** *ca. 85 min.*    **Verwöhn Gesichtsbehandlung** *De Luxe facial treatment*

Reinigung, Peeling, Brauen korrigieren, Ultraschall, Wirkstoffmaske, Gesichtsmassage, Abschlusspflege  
*Cleanse, peeling, eyebrow shaping, skin care pack, ultrasound, face massage, finishing treatment*

**€ 79** *ca. 55 min.*    **Mann pflegt sich** *Man facial*

Reinigung, Peeling, Maske, Gesichts- Nackenmassage, Abschlusspflege  
*Cleanse, peeling, mask, face and neck massage, finishing treatment*

**€ 30** *ca. 25 min.*    **Ultraschallbehandlung** *Ultrasound treatment*

Mittels Ultraschall können hochwertige Pflegeprodukte tief in die Haut eingearbeitet werden, für ein strahlendes und frisches Aussehen  
*An ultrasound tool massage the facial tissue with a deep-penetrating effect, lymphatic circulation is boosted and cutaneous blood irrigation is intensely stimulated*

**€ 85**    **Schönheitstipp** *Beauty tip*

3 Ultraschallbehandlungen - Ultraschall ist für jeden Hauttyp geeignet, auch ideal zur Pigmentflecken, Couperose, Akne und Faltenbehandlung der Haut

*3 Ultrasound treatments - An effective regenerative treatment of the skin, indicated for pigmented moles, facial erythrosis, scars or acne, wrinkles are reduced*





## Pediküre *Pedicure*

- € 48 *ca. 50 min.* Pediküre *Pedicure*
- € 53 Pediküre mit Nagellack *Pedicure with nail polish*
  
- € 38 *ca. 40 min.* Maniküre *Manicure*
- € 43 Maniküre mit Nagellack *Manicure with nail polish*

## Extras *Extras*

- € 35 *ca. 25 min.* Gesichtsmassage mit Ampulle *Facial massage with skin care vial*
- € 35 *ca. 25 min.* Gesichtslymphdrainage *Facial lymphatic drainage*
- € 8 Brauen korrigieren *Eyebrow shaping*
- € 12 Wimpern färben *Eyelash tinting*
- € 18 Brauen und Wimpernpflege *Eyebrow and eyelash treatment*

## Bäder *Beauty baths*

**€ 30** *ca. 25 min.* **Entschlackungsbad *Detoxing bath***

Salz aus dem Totem Meer enthält viele Mineralstoffe die wir nutzen, Algen und äth. Öle steigern die Wirkung der Entschlackung  
*Bath with sea salt stimulates the purification and detoxing processes*

**€ 30** *ca. 25 min.* **Waldbeeren Milchbad *Wildberries milkbath***

Die fruchtigen Wirkstoffe versorgen die Haut mit Vitaminen und bilden einen vorbeugenden Schutz gegen freie Radikale  
*Wildberries are very rich with vitamins and minerals this nourishes and smooth the skin*

## Privat Spa *Private spa*

Mieten Sie Ihren eigenen Private Spa und genießen Sie mit Ihrem/er Partner/in romantische Stunden in unserer Wohlfühlwelt  
*Rent your own Private Spa for relaxing moments.*

**€ 65** *ca. 60 min.* **Zeit zu zweit *Time for two***

Romantisches Badeerlebnis, Glas Sekt mit einer süßen Verführung, Nachruhen im bürigen Holzbett  
*Romantic bath, glass of champagne and sweets, quiet time in a bearish woodbed*

**€ 115** *ca. 90 min.* **Romantik für zwei *Romance for two***

Zwei entspannende Massagen je 20 min, Glas Sekt mit einer süßen Verführung, Nachruhen im bürigen Holzbett  
*Two relaxing massages a 20 min, glass of champagne and sweets, quiet time in a bearish woodbed*

## **Terminvereinbarung** *Book an appointment*

Buchen Sie Ihre GRIZZLY-Behandlung ganz einfach persönlich an der Rezeption oder unter der Durchwahl 11.

*Professional advice can be provided and appointments made directly via our hotel reception by calling extension 11.*

## **Bezahlung** *Payment*

Wir bitten Sie Ihre Wellness- & Verwöhnbehandlungen direkt in unserer Wellnessabteilung in bar zu begleichen.

Wir freuen uns sehr, Sie verwöhnen zu dürfen!  
Das GRIZZLY-Wellnessteam

*Please pay your wellness treatments in cash directly in the wellness department.*

*We look forward to pampering you!*  
*Your GRIZZLY-Wellnessteam*



Hotel  
**GRIZZLY**  
*Sport & Motorrad Resort*



**Familie Graggaber**

Liftstraße 255

A-5581 St. Margarethen

+43 (0) 6476 / 20 58 80

info@grizzly-resort.at

www.grizzly-resort.at

**Margarethe Wiedemaier**

Kosmetik, Fußpflege & Massage

Predlitz 11

A-8863 Predlitz

+43 (0) 664 / 913 90 62