



Sonnenburg Impulse.

Jede Anwendung folgt einem unserer drei Impulse. Die Zeichen helfen Dir, schneller das zu finden, was Dein Körper gerade braucht.



AKTIV

Aktivieren.
Lockern.
Auftanken.



RELAX

Ausruhen.
Erholen.
Nachspüren.



BALANCE

Wahrnehmen.
Ausgleichen.
Reinigen.

Bevor es losgeht.

Behandlung buchen

Am besten schon vor der Anreise, damit wir Behandlung, Uhrzeit und Therapeut:in gut auf Deine Wünsche abstimmen können.

Ankommen

Bitte sei ca. 10 Minuten vor Beginn im Wohl.Fühl.Raum.

Bei Verspätung verkürzt sich die Behandlungszeit entsprechend.

Gesundheit

Informiere uns bitte vorab über Beschwerden, Allergien, Operationen, Schwangerschaft oder andere gesundheitliche Themen. Natürlich vertraulich.

Bekleidung

Komm bitte im Bademantel. Während der Behandlung schützen wir Deine Intimsphäre durch sorgfältiges Abdecken.

Stornierung

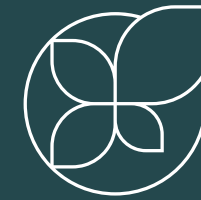
Absagen bitte spätestens 1 Tag vorher.

Bei späterer Absage berechnen wir den Behandlungspreis.

Bezahlung

Bar bei der Therapeut:in oder über die Hotelrechnung an der Rezeption.

www.genuss-aktivhotel.com



Was tut jetzt gut?

Vielleicht genau das hier.

Spa

Sommer 15–19 Uhr

Winter 14–19 Uhr

Pool

Sommer 7–19 Uhr

Winter 8–10 & 16–18 Uhr



Alles, was guttut.

Manchmal ist es warmes Wasser. Manchmal eine **Massage**. Manchmal **Bewegung**, **Atem** oder einfach **Ruhe**. Im Relax.Spa der Sonnenburg findest Du alles, was Körper und Kopfguttut: **Rooftop Infinity-Pool**, Saunen, Massagen, **Körperbehandlungen**, **Yoga**, **Meditation** und achtsame Einheiten. Unsere Spa-Therapeut:innen beraten Dich persönlich und finden gemeinsam mit Dir, was gerade passt.

Massagen

Regelmäßig buchbar und individuell auf Dich abgestimmt.
Professionelle Hände, feines Gespür und wohltuende
Impulse für mehr Ruhe, Beweglichkeit und Wohlbefinden.



Ganzkörpermassage · 60 Minuten · 85 €

Individuell auf deine Bedürfnisse abgestimmte Ganzkörpermassage
für tiefe Entspannung, neue Energie und ganzheitliches
Wohlbefinden – mit oder ohne duftendes Öl.



Fußmassage & Rückenbalance · 60 Minuten · 85 €

Unsere Füße tragen uns durchs Leben. Eine wohltuende Kombination
aus entspannender Fußmassage und individuell abgestimmter
Rückenmassage für mehr Leichtigkeit und Erholung.



Sportltermassage · 50 Minuten · 75 €

Die ideale Massage für beanspruchte Beine und den Rücken
nach dem Skifahren, Wandern oder anderen sportlichen Aktivitäten.
Perfekt, um entspannt in den nächsten Urlaubstag zu starten.



Kopf, Gesicht & Rücken · 40 Minuten · 60 €

Der Alltag beginnt oft im Kopf – genau dort setzt die Behandlung an:
Sanfte Massagegriffe helfen dabei, den Kopf loszulassen, Stress
abzubauen und wieder mehr Ruhe in Körper und Geist zu bringen.



Schulter, Nacken & Rücken · 40 Minuten · 60 €

Die Schultern tragen oft mehr, als sie sollten. Diese Massage löst
Verspannungen, die durch Stress, Alltag oder körperliche Belastung
entstehen, und schenkt neue Leichtigkeit.



Tiefenzeit

Unsere exklusiveren Anwendungen planen wir gerne individuell **auf Anfrage**.



Dorn-Breuß-Massage · 55 Minuten · 95 €

Sanfte Wirbelsäulenmassage mit gezielten Griffen nach der Dorn-Breuß-Methode.
Kann Blockaden lösen, Gelenke entlasten und die Regeneration unterstützen.



Ayurveda-Ganzkörpermassage · 90 Minuten · 135 €

Traditionelle ayurvedische Ölmassage. Harmonisierend, entgiftend
und nährend – für tiefe Entspannung und neue Energie.



Wohlfühlmassage mit Reiki · 60 Minuten · 80 €

Ruhige Ganzkörpermassage mit Reiki, einer sanften Energiearbeit. Kann das
Nervensystem entspannen, das Immunsystem stärken und innere Leichtigkeit fördern.



Holistische Kopf-Rückenmassage · 60 Minuten · 80 €

Ganzheitliche Behandlung für Kopf, Gesicht, Nacken und oberen Rücken.
Mit Reiki, sanfter Energiearbeit, Massage und Raum zum Nachspüren.



Yoga, Kurse & Retreats

In unserem lichtdurchfluteten Panoramaraum Brüège trifft achtsame Bewegung
auf Bergblick. Regelmäßig laden wir Dich zum Yoga ein – für alle Levels,
für Hausgäste und Gäste von außerhalb. Equipment ist alles da. **Namaste.**



Bewegt in den Tag

Starte mit neuer Energie in den Tag. Kräftige und dehne
Deinen Körper, verbinde Bewegung und Atmung und komm
ganz bei Dir an. Yoga-Termine erfährst Du an der Rezeption
oder per QR-Code in der hoteleigenen Guestnet App.

Retreats

Du bist Yoga- oder Meditationslehrer:in, Gesundheitsberater:in,
Personal Coach oder Ähnliches und möchtest ein Retreat bei uns anbieten?
Melde Dich einfach bei uns.

Zeit für Dich

Manchmal braucht es genau den richtigen Impuls, um in Bewegung
zu kommen. In deiner persönlichen Bewegungseinheit geht es um
das, was Dir gerade guttut: kräftigen, mobilisieren, ausgleichen.
Individuell abgestimmt auf dich, deinen Körper und dein
Tagesgefühl — begleitet von erfahrenen Trainer:innen.
Auch draußen unterstützen wir Dich gerne dabei, Neues zu erleben:
bei der Buchung von Wanderungen, Radtouren, Skikursen oder
weiteren Aktivitäten in der Natur. Wir beraten Dich gerne persönlich
an der Rezeption, klären alle Details mit Dir ab und freuen uns
darauf, gemeinsam das Passende für Dich zu finden.

Zeit zum schenken

Für Lieblingsmenschen, die eine besondere Freude verdient haben:
mit Wellness, Genuss oder einer kleinen Auszeit in den Bergen.
Wir bereiten gerne den passenden Gutschein für Dich vor.
Scanne den QR-Code, um weitere Geschenkideen zu entdecken.



Spa

Sommer 15–19 Uhr
Winter 14–19 Uhr

Pool

Sommer 7–19 Uhr
Winter 8–10 & 16–18 Uhr