



Gnaid

Small & Beautiful

★★★★S

Spa & Ayurveda

*Die Schönheit ist der Zauber,
der in jeder Seele zu Hause ist.*

Monika Minder



Hereinspaziert

Richtig Urlaub machen, heißt den Kopf ausschalten. Der Wellnessbereich gehört mittlerweile zur Einrichtung eines jeden guten Hotels. Doch für mich ist es mehr als nur ein Angebot – ich lebe es. Als ausgebildete Ayurvedatherapeutin und Wellnesscoach versuche ich tagtäglich meinen Gästen das näherzubringen, was mir selbst so wichtig ist. Zusammen mit meinem Team Sorge ich dafür, dass unsere Besucher erholt und gestärkt unser Hotel verlassen. Wir freuen uns darauf, Sie in unserer neuen Sauna-Ruhe-Welt zu verwöhnen!

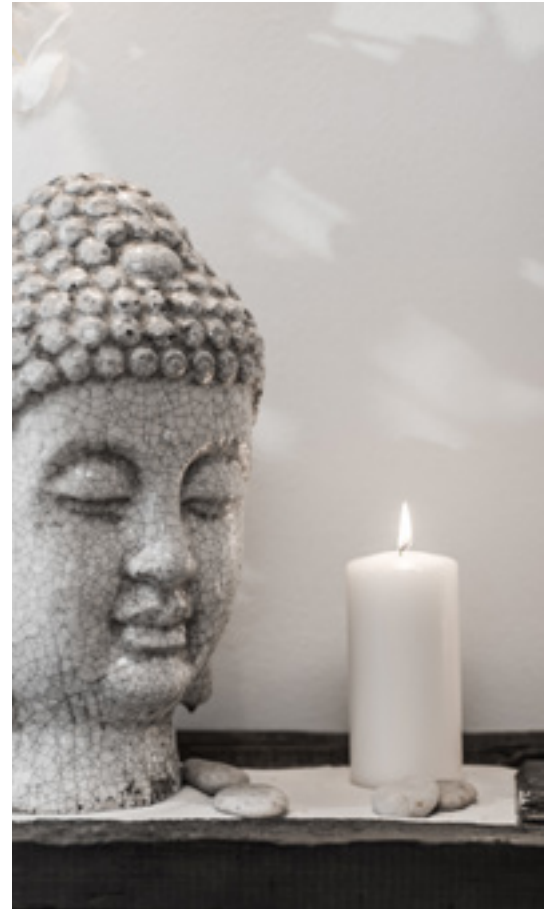
Ihre Christine Mair
mit dem Team des Gnaid Spa





Spa & Ayurveda

Gesichtsbehandlungen	8
Hand- und Fußpflege	10
Bäder und Körperpflege	12
Sinnliches Wohlgefühl	14
Wellnessmassagen	16
Gnaid Wellnesspakete	19
Ayurveda	20
Ayurveda Pakete	23





Gesichtsbehandlungen

Dr. Babor Lifting Cellular - THE ULTIMATE TREATMENT

Die effektive Alternative zur Unterspritzung. Eine Behandlung mit Collagen und Hyaluron, die die Haut von innen restrukturiert und aufpolstert. Linien und Falten werden reduziert und gleichzeitig die Festigkeit und Spannkraft der Haut verbessert - mit außergewöhnlichen Resultaten. So wirken wir der Hautalterung entgegen.

80 Min.

€ 136

Babor Deluxe Lifting - THE ANTI AGING TREATMENT

In einer außergewöhnlichen Behandlung mit Verwöhnmassage und sofort sichtbarer Wirkung vermindern sich alle Zeichen der Hautalterung. Ihre Haut strahlt Jugendlichkeit aus, erscheint straffer, glatter, gleichmäßiger und fühlt sich seidig-weich an. Freuen Sie sich auf eine Haut voller Leuchtkraft und Ausstrahlung.

80 Min.

€ 136

Babor Exclusiv - THE INDIVIDUAL TREATMENT

Individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt, sorgt dieses Verwöhnprogramm für einen frischen, ebenmäßigen Teint und straffere Konturen.

80 Min.

€ 106

Babor Classic - THE MOISTURE TREATMENT

Diese pflegende Behandlung aktiviert die natürliche Hautfunktion und verleiht Ihrer Haut Vitalität und Entspannung.

50 Min.

€ 86

Babor Men - THE ENERGY TREATMENT - Absolut Maskulin

Für eine frisch und vital aussehende, perfekt gepflegte Männerhaut. Die wohltuende Behandlung erhöht Widerstandskraft, Stressresistenz und Regenerationstätigkeit der Haut, stärkt die natürlichen Schutzfunktionen und die Zellmembranen. Sie stabilisiert damit lang anhaltend den Feuchtigkeitsgehalt in den Hautzellen. Der Erfolg dieser Behandlung ist somit sofort sichtbar.

50 Min.

€ 86

Babor Ampullen - THE INTENSE TREATMENT

Schnelle Fit- und Schönmacher für Ihre Haut. Eine gut durchfeuchtete Haut strahlt Lebendigkeit aus und ist die Eintrittskarte für alle Pflegeprodukte. Spüren Sie die überragende Wirkung. Ampullen sind schnelle Schönmacher, die von der Haut besonders gut aufgenommen werden, rückstandslos einziehen und so effektiv und schnell wirken. Nie war Ihre Haut strahlender, frischer und praller!

25 Min.

€ 52

Hand- & Fußpflege



Maniküre

Das Verwöhnprogramm für Hände, Finger und Nägel. Maniküre mit Pflegepackung, Handmassage und Nagellack.

Maniküre mit French Lack
Maniküre mit Gel Lack

50 Min.

€ 48

€ 58

€ 58

Pediküre

Ihre Füße haben es sich verdient! Behandlung mit entspannendem Fußbad, Massage und Nagellack.

Pediküre mit French Lack
Pediküre mit Gel Lack

50 Min.

€ 48

€ 58

€ 58

Depilation & Kosmetik

Depilation
Wimpern färben
Augenbrauen färben
Wimpern und Augenbrauen regulieren sowie färben

€ 10-52

€ 15

€ 12

€ 22





Bäder & Körperpflege

Bereits ein gewöhnliches heißes Bad kann Wunder wirken. Eines mit natürlichen Zutaten, Kräutern und ätherischen Ölen fühlt sich an wie pure Magie. Im Anschluss noch eine wohltuende Massage und für den Hochgenuss von Körper und Seele ist endgültig gesorgt.

Luxury Bad

Dieses Wellnessbad lässt die Seele aufblühen.

50 Min.

€ 78

Relax Bad

Harmonisierende Essenzen beruhigen nachhaltig und fördern die Tiefenentspannung. Der beste Weg zu Ihrer inneren Balance.

50 Min.

€ 78

Creme Bad

Eine echte Wohltat. Ihre Haut wird mit wertvollen Wirkstoffen genährt und erlebt eine ganz besonders reichhaltige Pflege.

50 Min.

€ 78

Detox Bad

Aktiviert das eigene Detox-System und bekämpft freie Radikale.

50 Min.

€ 78





Sinnliches Wohlgefühl

Crystal Body Peeling

Die glättende Pflegereinigung für Ihren Körper. Ein sanftes Peeling mit Salzen aus dem Toten Meer verfeinert Ihr Hautbild. Das anschließend aufgetragene Aromaöl nährt und entspannt.

50 Min.

€ 78

Revital Lift Body

Ein absoluter Frischekick. Der hochwirksame Vitamincocktail ist belebend und erneuernd. Besonders empfindliche und trockene Haut wird durch diese Behandlung umfassend gepflegt.

50 Min.

€ 89

Detox Body - Anti Cellulite Treatment

Das Anti Cellulite Treatment reduziert Fetteinlagerungen im Gewebe, glättet das Oberflächenrelief der Haut und reduziert sichtbar das Erscheinungsbild der Cellulite. Schon nach der ersten Behandlung sind Erfolge sichtbar.

50 Min.

€ 89

Clean Back

Für einen Rücken, der entzückt. Unreine Hautpartien werden auf sanfte Weise gereinigt und beruhigt. Das unmittelbare Resultat: ein schönes, gepflegtes Hautbild.

50 Min.

€ 89

Fresh Legs - Plima fit Fuß- und Beinpflege

Fußbad mit Thymian-Badesalz, kühlende Fangopackung und anschließende Bein-Fuß-Massage mit Wacholder-Weinlaub-Balsam. Für absolute Frische und Leichtigkeit.

50 Min.

€ 76

Wellnessmassagen



Entspannungsmassage - Ganzkörper

Mit sanftem Kneten und festem Druck werden Verspannungen gelockert. Die Massage aktiviert die Durchblutung Ihres Körpers, setzt Energie frei und sorgt für ein nachhaltiges Wohlbefinden.

50 Min.

€ 74

Entspannungsmassage - Teilkörper

Ideal bei Verspannungen im Nacken und Rücken oder auch bei müden und schweren Beinen. Die gezielte Behandlung harmonisiert die beanspruchten Körperpartien nachhaltig.

25 Min.

€ 48

Aromatic Massage

Diese Ganzkörpermassage wird mit ausgewählten, warmen Aromaölen durchgeführt. Völliges Wohlbefinden speziell bei Schlafstörungen, Kopfschmerzen und bei Unruhe.

50 Min.

€ 82

Cell Active Massage

Entschlackende und intensiv pflegende Ganzkörpermassage mit strafender Anticellulite-Creme.

50 Min.

€ 82

Fußmassage

Der Fuß ist der Spiegel Ihres Körpers. Durch das Stimulieren der Reflexzonen werden Energien aktiviert und die Selbstheilungskraft der einzelnen Organe gefördert.

50 Min.

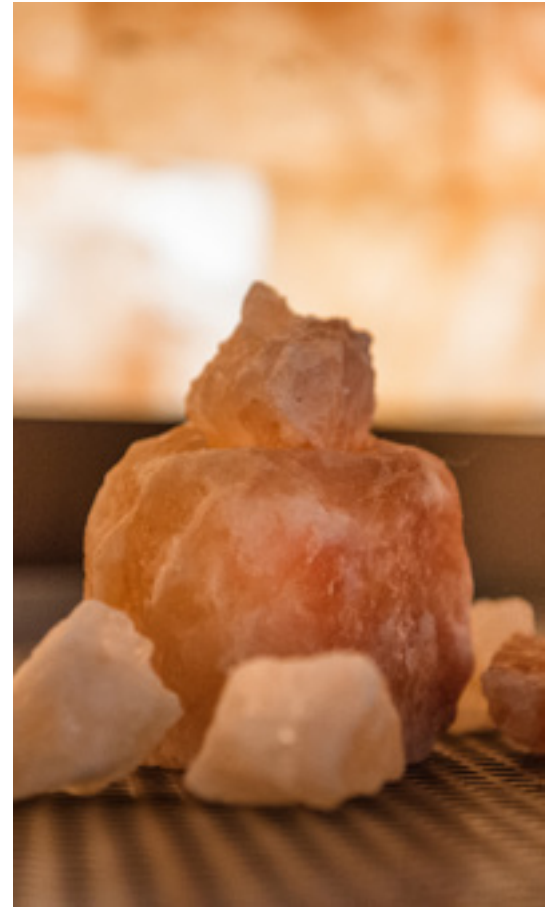
€ 82

Lymphstimulierende Massage

Eine angenehme, sanfte Massage, bei welcher die Lymphzirkulation Ihres Körpers angeregt wird. Dies fördert die Entschlackung, beruhigt nachhaltig und verleiht Ihnen jugendliche Frische.

50 Min.

€ 82



Scen Tao

Scen Tao vereint fernöstliche Lebensphilosophie mit Anti-Stress-Wirkstoffen aus Ginseng, Ginko und Grünem Tee. In einer wohltuenden und harmonisierenden Massage werden Gesicht und Körper mit heißen Steinen und warmen Ölen nachhaltig gepflegt. Körper und Seele werden in Einklang gebracht.

80 Min.

€ 116

Lomi Lomi

Einheit und Harmonie für Körper, Geist und Seele. Lange fließende Massagestriche mit warmem Massageöl wechseln sich ab mit sanfter Gelenkslockerung und Energiearbeit.

80 Min.

€ 116

Shiatsu Entspannungsmassage

Shiatsu bringt blockierte Lebensenergie wieder ins Gleichgewicht und führt Körper, Seele und Geist zu neuer Balance. Mit sanftem Druck durch Finger, Daumen und Handflächen werden die Energiebahnen Ihres Körpers angeregt und Selbstheilungskräfte mobilisiert.

50 Min.

€ 82

Thai Yoga Wellnessmassage

Diese, auf thailändische Massagetechnik und bewährten Yoga-Positionen beruhende Behandlung entspannt und steigert die Vitalität. Gezielte Akupressur-Griffe lösen energetische Blockaden und harmonisieren Ihren Körper.

50 Min.

€ 82



Gnaid Wellnesspakete

Gnaid Beauty & Health € 208

- 1 Babor Ampulle Intense
- 1 Crystal Body Peeling
- 1 Detox Bad
- 1 Cell Active Massage

Gnaid Body Balance € 180

- 1 Marmor Body Peeling
- 1 Luxury Bad
- 1 Aromatic Massage

Gnaid Ladies € 164

- 1 Entspannungsmassage
Ganzkörper
- 1 Babor Classic
- 1 Maniküre

Gnaid Men € 145

- 1 Entspannungsmassage
Teilkörper
- 1 Babor Men
- 1 Pediküre



Ayurveda



Ayurveda, das „Wissen vom Leben“ ist eine jahrtausendealte, aus Indien stammende Heilslehre, deren vorrangiges Ziel darin besteht, Körper und Bewusstsein in Balance zu bringen und dem Mensch dadurch ein langes und erfülltes Leben zu ermöglichen. Überzeugt von dieser ganzheitlichen Betrachtung des Menschen, haben wir die ayurvedischen Behandlungen zum Herzstück im Small & Beautiful Hotel Gnaid gemacht und freuen uns außerordentlich, Sie auf diesem besonders sanften Weg zu Gesundheitserhaltung, Abwehrstärkung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte, zu begleiten.

Konstitutionsbestimmung

Ein ausführliches Gespräch lässt Sie die individuelle Ausprägung Ihres Doshas besser verstehen. Dabei wird Ihre Grundkonstitution in gesundem Zustand ermittelt und bei Störungen ein persönlicher Programmplan für den energetischen Ausgleich erstellt.

50 Min.

€ 56

Abhyanga Ganzkörpermassage

Eine Ganzkörper-Ölmassage zur Harmonisierung der Körperenergien. In Streichbewegungen wird warmes Öl in Ihre Haut einmassiert, dringt tief in den Körper ein und nährt Zellen und Organe. Blockaden werden gelöst und die Gewebeschlacken ausgeschieden.

80 Min.

€ 116

Kundalini Rückenmassage

Revitalisierende Massage und Akupressur der Wirbelsäule. Durch die Anwendung wirkstoffreicher Öle auf Bandscheiben und Nervenbahnen werden Muskeln, Knochen und das Nervensystem gestärkt. Körperliche und seelische Blockaden lösen sich.

50 Min.

€ 82



Padabhyanga Fußmassage

Stärkende Massage für Tiefenentspannung und intensives Wohlbefinden. Über die Füße wird Einfluss auf das gesamte energetische System Ihres Körpers genommen. Mit warmem Öl werden Füße und Waden bis zu den Knien ausgestrichen, geknetet und mittels Druckpunkttherapie vitalisiert.

25 Min.

€ 52

Shiroabhyanga Kopfmassage

Sanfte Behandlung für Kopf, Gesicht und Nacken. Durch das abwechselnd anregende und beruhigende Massieren mit warmen Ölen wird die Kopfhaut durchblutet und gekräftigt. Kopfschmerzen lindern und Verspannungen lösen sich rasch.

20 Min.

€ 52

Shirodara Stirnölguss

Der Königsguss für Tiefenentspannung und innere Harmonie. Ihre Kopfhaut und Stirn wird sanft von einem dünnen Strahl lauwarmen Öls massiert. Diese ayurvedische Behandlung wirkt in höchstem Maße ausgleichend, nachhaltig entspannend und nervenstärkend.

50 Min.

€ 116

Garshan Seidenhandschuhmassage

Die außerordentlich sanfte Massage mit einem Wildseidenhandschuh fördert Ihre Durchblutung, baut Schlacken ab und gleicht die elektrostatische Aufladung des Körpers aus. Das anschließend aufgetragene Öl nährt und pflegt Ihre Haut.

50 Min.

€ 88



Ayurveda Pakete

Ayurveda Balance € 315

- 1 Konstitutionsbestimmung
- 1 Ayurvedische Ernährungsberatung
- 1 Abhyanga Ganzkörpermassage
- 1 Shirodara Stirnölguss
- 1 Garshan Seidenhandschuhmassage

Ayurveda Element € 225

- 1 Konstitutionsbestimmung
- 1 Padabhyanga Fußmassage
- 1 Kundalini Rückenmassage
- 1 Garshan Seidenhandschuhmassage

Ayurveda Relax € 185

- 1 Abhyanga Ganzkörpermassage
- 1 Ayurveda Kräuterbad
- 1 Ayurvedische Gesichtsmaske
- 1 Uparahasveda Rückenmassage mit Ingwerpackung

Ayurveda Soft € 145

- 1 Shiroabhyanga Kopfmassage
- 1 Ayurvedische Gesichtsmaske
- 1 Abhyanga Ganzkörpermassage



Terminplaner

	Datum	Uhrzeit	Behandlung
Montag			
Montag			
Montag			
Dienstag			
Dienstag			
Dienstag			
Mittwoch			
Mittwoch			
Mittwoch			
Donnerstag			
Donnerstag			
Donnerstag			
Freitag			
Freitag			
Freitag			
Samstag			
Samstag			
Samstag			
Sonntag			
Sonntag			
Sonntag			

Notizen

Gnaid Spa

- Interne Durchwahl: 411
- **Reservierung:** Damit Sie die Behandlungen an Ihren Wunschterminen wahrnehmen können, bitten wir Sie um die rechtzeitige Reservierung.
- Wir bitten um Verständnis, dass Behandlungen die später als 24 h vor dem Termin **storniert** werden, in Rechnung gestellt werden müssen.

*Schönheit ist das,
was deine Seele anzieht.*

Khalil Gibran



Gnaidweg 5

I-39019 Dorf Tirol

T. +39 0473 923412

F. +39 0473 923152

info@gnaid.it

www.gnaid.it

BABOR 