





ALPENHOF MURNAU

INSPIRIERT VON DER NATUR

A lit candle in a glass holder on a dark stand, with a large, glowing, textured sphere in the background.

Wellness & Spa im Alpenhof Murnau





Herzlich willkommen

im Alpenhof Murnau. Wir begrüßen Sie in der luxuriösen Wohlfühl-Oase unseres Hauses.

2.000 äußerst großzügige Quadratmeter umfasst unser Wellness- und Spabereich. Wohlfühlen mit allen Sinnen – ob im Sommer oder im Winter, von morgens bis abends. Ob Sie sich in der Sauna entspannen wollen oder sich mit einem Beauty-Treatment oder einer Massage verwöhnen lassen, ob Sie aktiv in unserem Fitnessraum trainieren oder Ihr Nordic Walking im Murnauer Moos absolvieren: Im Alpenhof Murnau ist für jeden das Richtige dabei. Genau dafür haben wir hier alles so schön eingerichtet. Auch Day-Spa-Gäste sind bei uns herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Wellness & Spa Team



SAUNAWELT

- Almsaunadorf im Außenbereich mit Bergsauna (85-90 °C), Gipfel Alm (80 °C), Felsen Sauna (90-95 °C) und Kaltwasser Erlebnisdusche
- Farblicht-Sauna (70 °C)
- Amethyst-Dampfbad (50 °C)
- 3-Kräuter-Spa (50 °C)
- Infrarot- Fit- und Gesundheitskabine
- Eisbrunnen
- Fußbäder

DIE BADELANDSCHAFT

- Innen-Schwimmbecken (15 x 4 m - 30 °C) mit integriertem Whirlpool, Massagedüsen & Gegenstromanlage
- Kinderbecken
- Beheiztes Außenschwimmbecken im Garten (ganzjährig, 12 x 5 m - 26 °C)
- Hotpool im Garten (ganzjährig, 4 x 3 m - 34-36° C)



FITNESSRAUM

- Fahrrad
- Crosstrainer
- Laufband
- Geräte für Krafttraining
- Gymnastikmatten und -bälle

A photograph of a spa interior. On the left is a glass shower enclosure with a circular light fixture. In the center, two tall, thin black metal stands hold glass candle holders with lit candles. To the right is a wooden bench and a potted plant. The walls are a mix of dark wood and light-colored panels, with another circular light fixture on the right wall. The floor is made of dark wood planks.

Unser Beautypartner

Unseren Partner PHARMOS NATUR haben wir sorgfältigst ausgewählt. Für Ihre Haut ist das Beste gerade gut genug.




PHARMOS NATUR
GREEN LUXURY

NATUR, DIE WIRKT.

Die Intensität und Wirkkraft spüren und sehen Sie auf Ihrer Haut schon nach der ersten Behandlung. Dieser Qualität können Sie sich auch besonders dann anvertrauen, wenn Sie empfindliche Haut haben. Das Highlight in Ihren PHARMOS- NATUR-Behandlungen ist die ganz besondere Anwendung mit frischen Aloe-Vera-Blättern. Die Haut saugt das feuchtigkeitsspendende Gel vollständig auf. Die vielen Wirkstoffe versorgen die Zellen, reparieren und regenerieren sie. Jetzt kann sich der Alterungsprozess deutlich verlangsamen. Strahlende, wundervolle Haut ist das Ergebnis. Frische und Lebendigkeit durchströmen Ihren ganzen Körper.



MASSAGEN

KLASSISCHE MASSAGE

Durch Lockerung der Muskulatur und des Gewebes werden Sie vom Alltag abgeholt und zur Ruhe und Entspannung gebracht.

Intensive Massage mit Sesamöl für Rücken, Schultern und Nacken.
25 Minuten

Intensive Massage mit Sesamöl für den ganzen Körper.
50 Minuten

AROMA-MASSAGE

Wählen Sie Ihr Lieblingsaroma, der Duft der Öle steigert Ihr Wohlbefinden und harmonisiert Körper und Geist.

Entspannungsmassage für Rücken, Schultern und Nacken.
25 Minuten

Entspannungsmassage für den ganzen Körper.
50 Minuten

KRÄUTERSTEMPEL-MASSAGE

Ein traumhaftes Wohlfühlerlebnis für Körper, Geist und Seele. Sanfte Massagebewegungen, herrliche Düfte und die angenehme Wärme der Kräuterstempel ermöglichen eine tiefgehende, wohltuende Entspannung. Das Immunsystem wird gestärkt und die Durchblutung gefördert.

50 Minuten | Nur Rücken 30 Minuten

HOT-STONE-MASSAGE

Ihr Körper wird mit warmen Basaltsteinen unter sanftem Druck massiert. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt, und Muskelverspannungen lösen sich. Eine Entspannung durch Tiefenwärme entsteht durch die Massage mit warmen Basaltsteinen.

50 Minuten | Nur Rücken 30 Minuten

AUSZEIT FÜR DIE FÜSSE

Wie auf Wolken gehen. Die wohltuende Fuß- und Unterschenkelmassage fördert die Durchblutung und entspannt die verhärtete Beinmuskulatur. Anregend und vitalisierend sorgt diese Anwendung für die Auflösung von stressbedingten Spannungszuständen.

40 Minuten

Massagen

Wir haben ein umfangreiches Massagen-Programm für Sie zusammengestellt. Suchen Sie sich aus, was Ihnen gut tut. Entspannung oder Energie. Ausgleich oder Anregung. Spüren Sie in sich hinein, was Ihr Körper braucht.

SIGNATURE TREATMENT

HEUKISSEN MIT WERDENFELSER BERGWIESENHEU

Werdenfelser Kräuterheu wirkt ...

- lindernd bei Muskel- und Gelenkverspannungen,
- positiv auf die Atemwege,
- ausgleichend,
- stoffwechsellanregend und entschlackend,
- entspannend und schlaffördernd.

Werdenfelser Kräuterheu stammt von einer mit bunten Alpenblumen und Heilkräutern übersäten Almwiese im Werdenfelser Land. Sie gehört zu einem besonders wertvollen, artenreichen Biotop am Kochelberg oberhalb von Garmisch-Partenkirchen. Diese späte Mahd im Juli, die sogenannte „Wiesmahd“, ermöglicht es den Pflanzen auszublühen und garantiert somit eine einzigartige Artenvielfalt von weit über 100 Sorten wie z. B. Frauenmantel, Johanniskraut, Minze, Baldrian oder Wegerich.

KLASSISCHE RÜCKENMASSAGE

in Kombination mit einem warmen Werdenfelser Heukissen.
50 Minuten Wohlfühlzeit



GESICHTSBEHANDLUNGEN

Pharmos Natur Green Luxury

Erleben Sie, wie es sich anfühlt, wenn Glück in die Zellen fließt. Wie es ist, wenn Anspannung und Stress aus dem Körper weichen. Genießen Sie, wie achtsame Berührung Wunder bewirkt. Auf und tief in Ihrer Haut.

INTENSIVE FEUCHTIGKEITSBEHANDLUNG

Der Frischekick für ein lebendiges und frisches Aussehen. Intensiv durchfeuchtende Anwendung bis in die Tiefe der Haut. Erleben und genießen Sie die belebende Wirkung.

60 Minuten

HAUT-BALANCE

Intensive Reinigungsbehandlung mit Tiefenwirkung. Die ausgleichende und entzündungshemmende Wirkung sorgt für ein verfeinertes Hautbild und ein wunderbares Wohlgefühl.

60 Minuten

JOY FOR LIFE

Ein Erlebnis purer Lebendigkeit und Vitalität. Durch die Anwendung mit natürlichen wertvollen Wirkstoffen und frischen Blättern der Aloe Vera wird die Haut tief durchfeuchtet und strahlend schön.

60 Minuten

DETOX-FACE

Ein wirkstoffreiches Zusammenspiel wertvoller Kräuter aktiviert den Lymphfluss, reinigt und entstaut das Gewebe und verbessert die Elastizität und Spannkraft Ihrer Haut. Äderchen sind weniger sichtbar, die Haut ist klar und gut tonisiert.

60 Minuten

ANTI-AGING-REPAIR

Natur pur mit Verjüngungskraft. Hochwirksame Pflanzenkomplexe glätten Linien und Fältchen und stärken das Bindegewebe.

60 Minuten

BEAUTIFUL EYES

Strahlende Augen. Anspannung, Müdigkeit, Schwellungen weichen. Augenringe, Schatten und Tränensäcke werden deutlich sichtbar reduziert. Die zarte Hautpartie wird gefestigt.

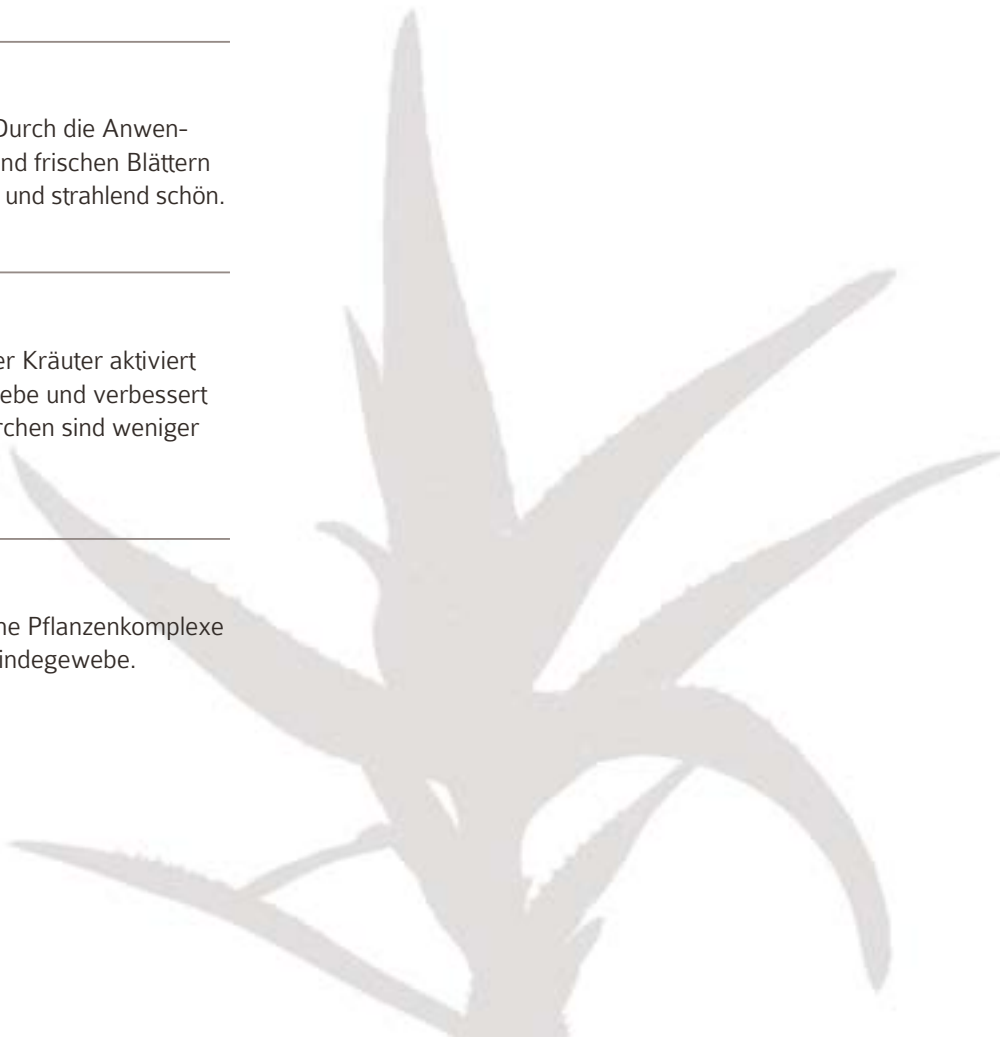
30 Minuten

MEN ONLY

MÄNNER

Männerhaut ist besonders – und wünscht sich Pflege. Lassen Sie die Anzeichen von Stress und Anspannung mit dieser speziellen Gesichtsbearbeitung weichen und stimulieren Sie Ihre Zellerneuerung. Für ein frisches Aussehen und glatte, strahlende Haut. Sie fühlen sich voller Lebenskraft.

60 Minuten





KÖRPERBEHANDLUNGEN

Unser Verwöhnprogramm reicht vom Kopf bis zu den Zehenspitzen: Nach einer unserer Ganzkörper-Anwendungen werden Sie den Yavanna-Spa wie auf Wolken verlassen. Sie fühlen sich erholt, erfrischt und erneuert und spüren die besonderen, heilsamen Kräfte aus der Natur, die bei allen unseren Treatments zum Einsatz kommen.

DETOX-BODY

Entgiftungsbehandlung für den ganzen Körper mit kostbaren Heilpflanzen in Kombination mit reiner Bio-Aloe Vera. Diese Behandlung entschlackt und entstaut über die Lymphe, stärkt und festigt das Bindegewebe, aktiviert den Stoffwechsel, mildert Cellulite. Sie fühlen sich befreit und leicht.

60 Minuten

ANTI-STRESS BODY

Tiefe Entspannung und Entschleunigung für Haut und Seele. Der Geist kommt zur Ruhe. Das Nervensystem kann loslassen. Rötungen und Spuren von unruhiger Haut werden ausgeglichen. Intensives Wohlfühlen und Ausgeglichenheit auf allen Ebenen.

60 Minuten

ANTI-AGING BODY

Die Feuchtigkeitsdepots in der Haut werden prall gefüllt und mit intensiver Lichtenergie durchflutet. Ganz natürlich wird das Bindegewebe gestärkt. Für eine seidig glatte Haut.

60 Minuten



HÄNDE UND FÜSSE

KOSMETISCHE PEDIKÜRE

Klassische Fuß- und Nagelpflege. Fußbad, Nagel- und Nagelhautpflege, Entfernen von Verhornungen, Fußmassage.
ohne Lack **30 Minuten** | mit Lack **40 Minuten**

KOSMETISCHE MANIKÜRE

Klassische Hand- und Nagelpflege. Nagel- und Nagelhautpflege, Handmassage.
ohne Lack **30 Minuten** | mit Lack **40 Minuten**



RHASSOUL UND BÄDER

RHASSOUL

Ein traditionelles marokkanisches Spa-Erlebnis mit natürlichem Pflegeschlamm – wirkt reinigend und vitalisierend. Ihre Haut wird glatt und weich.

Orientalische Pflegekultur pur. Das Plus für Körper und Seele:

- Reinigung und Pflege der Haut
- Entspannung der Muskeln
- Gesundes Schwitzen
- Förderung des Immunsystems

30 Minuten

ROSENBAD

Luxus für die Sinne – freuen Sie sich darauf.

25 Minuten

CLEOPATRABAD

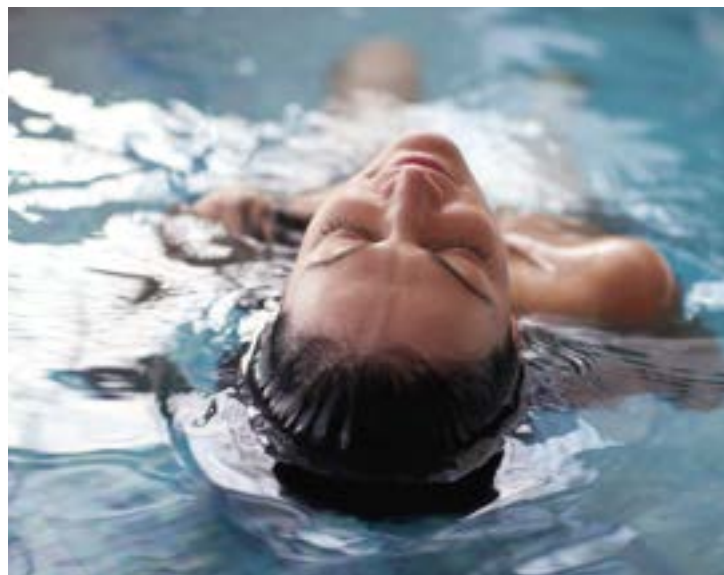
Baden wie Cleopatra in Ziegenmilch und Honig.

25 Minuten

HERBE FRISCHE

Ein erquickender Badegenuss für alle Sinne. Vitalisiert, erfrischt und gibt neue Energie.

25 Minuten



DAY SPA UND AFTERWORK SPA

DAY SPA

Nach Voranmeldung (maximal 21 Tage im Voraus)

- Montag bis Sonntag 11:00 bis 20:00 Uhr
- Besuch der Saunawelt und Badelandschaft
- Nutzung des Fitnessbereiches
- Wellnesstee, Mineralwasser und Äpfel im Alm- oder Relax Stabl
- Leihbademantel, Badeslipper und Badetücher
- Zutritt ab 16 Jahren

AFTERWORK SPA

Nach Voranmeldung (maximal 21 Tage im Voraus)

- Montag bis Donnerstag 16:00 - 20:00 Uhr
- Besuch der Saunawelt und Badelandschaft
- Nutzung des Fitnessbereiches
- Wellnesstee, Mineralwasser und Äpfel im Alm- oder Relax Stabl
- Leihbademantel, Badeslipper und Badetücher
- Zutritt ab 16 Jahren







UNSERE SPA-ETIKETTE

Gerne informieren wir Sie an dieser Stelle, was Sie in unserem Yavanna-Spa erwartet und was vor und während Ihres Besuchs bei uns wichtig ist. Unsere Spa-Etikette beantwortet alle Ihre Fragen.

TERMIN-VEREINBARUNGEN

Termine können Sie telefonisch unter 08841 491-328 sowie per E-Mail unter wellness@alpenhof-murnau.com vereinbaren. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Termine so früh wie möglich im Voraus zu reservieren.

GESCHENKGUTSCHEINE

Gerne stellen wir an unserer Hotelrezeption Wertgutscheine aus, die Sie für ein Spa-Erlebnis Ihrer Wahl einlösen können.

WUNSCHERFÜLLUNG

In der Behandlung möchten wir ganz individuell auf Ihre Wünsche eingehen. Deshalb werden wir vor der Behandlung erfragen, was Ihnen besonders wichtig ist. Machen Sie uns bitte auf gesundheitliche Besonderheiten aufmerksam, da einzelne Behandlungen möglicherweise für Sie ungeeignet sind. Wir haben männliche und weibliche Therapeuten. Bitte teilen Sie uns Ihre Präferenzen schon bei der Terminvereinbarung mit.

KLEIDUNG

Für einen angenehmen Spa-Aufenthalt empfehlen wir, in Bademantel und Badeslipper (finden Sie in Ihrem Hotelzimmer) zu den Behandlungen zu erscheinen. Badetücher halten wir auch in unserem Spa für Sie bereit. Sollten diese feucht werden, tauschen Sie sie bitte jederzeit in den Umkleiden gegen trockene Tücher aus.



PRODUKTBESTELLUNGEN

Sehr gerne senden wir Ihnen Ihre gewünschten Spa-Produkte per Post zu. Ihre Bestellungen nehmen wir telefonisch oder per E-Mail entgegen.

STILLE UND RUHE

Sie sind Grundvoraussetzung für Entspannung. Aus Rücksicht auf Sie selbst und andere Gäste bitten wir Sie, Ihre Mobiltelefone während Ihres Spa-Aufenthaltes auszuschalten. Bitte verzichten Sie auch auf die Benutzung von Video- und Fotokameras. Bitte unterhalten Sie sich in allen Bereichen aus Rücksicht auf andere Gäste leise und zurückhaltend. Unser Spa ist rauchfrei, auch das Almsaunadorf im Außenbereich.

WERTSACHEN

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Wertsachen in Ihrem Hotelzimmersafe einzuschließen.

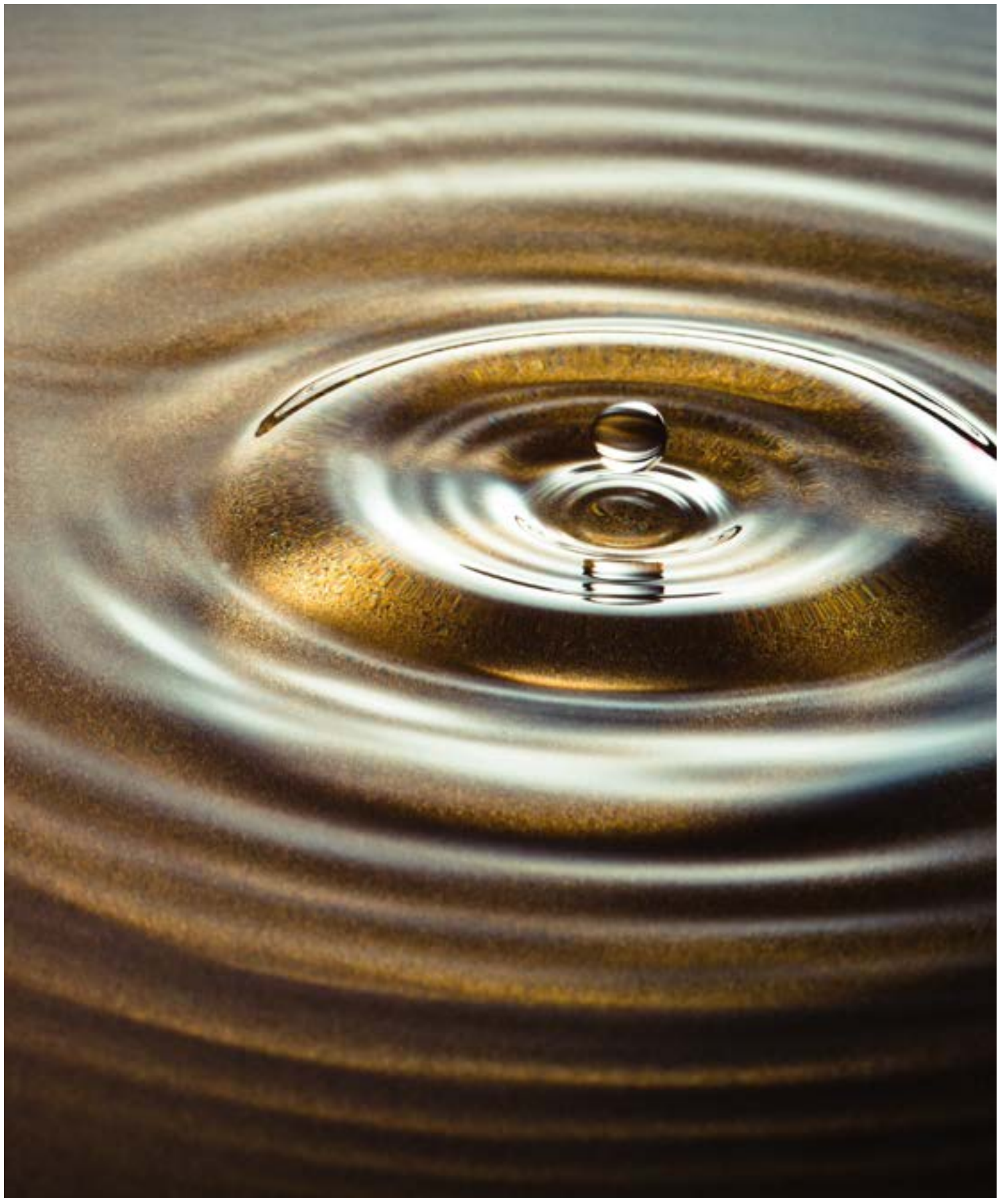
KINDER

Kinder sind herzlich willkommen, bis zu einem Alter von 16 Jahren bitte nur in Begleitung eines Erwachsenen.

VERSÄTUNGEN UND STORNIERUNGEN

Wir empfehlen Ihnen ca. 10 Minuten vor Ihrem Termin bei uns zu sein. So haben Sie genügend Zeit, sich auf Ihre Behandlung einzustimmen. Aus Respekt gegenüber den nachfolgenden Gästen, bitten wir Sie um Verständnis, dass bei Verspätung Ihrerseits diese von der Behandlungszeit abgezogen wird. Sollten Sie Ihren Termin nicht einhalten können, bitten wir Sie, spätestens 24 Stunden vorher abzusagen – diese Stornierung oder Verschiebung ist kostenlos. Für nicht fristgemäß annullierte und nicht wahrgenommene Termine werden die Behandlungskosten zu 100 % in Rechnung gestellt. Bei einer Absage oder Verschiebung des Termins, für die eine Vorauszahlung in Form eines Gutscheins getätigt wurde, gelten dieselben Bedingungen, d. h. der Gutscheinwert wird entsprechend gemindert.






Öffnungszeiten und weitere Informationen

Scannen Sie den QR-Code für alle Informationen rund um unsere Wellness und Spa-Angebote.
Wir freuen uns auf Sie





Alpenhof Murnau
Ramsachstraße 8
82418 Murnau am Staffelsee

Tel. +49 (0) 8841 491-0
info@alpenhof-murnau.com
www.alpenhof-murnau.com