



KÜGLER
HOF

SPA MENU

YOGA
PILATES
MASSAGEN & BEHANDLUNGEN

DIENSTAG

08:00 - 08:50
09:00 - 09:50
14:00 - 19:00

MITTWOCH

08:30 - 10:00
13:00 - 19:00

MORNING WALK & STRETCHING
MASSAGEN & BEHANDLUNGEN

DONNERSTAG

08:00 - 08:50
09:00 - 09:50
14:00 - 19:00

YOGA
PILATES
MASSAGEN & BEHANDLUNGEN

FREITAG

08:30 - 10:00
13:00 - 19:00

DOG - WALK MIT HALTER/INNEN
MASSAGEN & BEHANDLUNGEN

SAMSTAG

11:00 - 19:00

MASSAGEN & BEHANDLUNGEN

PROGRAMM WEEKLY

INFO & SPA ETIQUETTE

WIR HABEN EINEN BEREICH
DES WOHLBEFINDENS UND DER RUHE
FÜR SIE GESCHAFFEN, IN DEM SIE
IN EINER ANGENEHMEN ATMOSPHÄRE
ENTSPANNEN KÖNNEN.

In unserem Saunabereich erwartet Sie eine
finnische -, eine Bio- und eine Heu-Sauna,
sowie eine Infrarotkabine, ergänzt durch einen
Kneipp-Parcours und einen Whirlpool.

Die Saunen sind täglich ab 15.00 Uhr
eingeschaltet, bei Regenwetter schon ab 13.00 Uhr.

Der Ruheraum lädt mit gemütlichen Liegen, seinen
Büchern und Magazinen und dem gewohnt spektakulären
Ausblick zum Verweilen ein.

Auf unserer großen Liegewiese liegt unser
beheizter Pool - mit Blick auf Meran und die
umliegende Bergwelt.

UNSERE MASSEURIN ANAMARIA IST EINE
ZERTIFIZIERTE MASSAGE-THERAPEUTIN
UND SPORTTRAINERIN UND IST IMMER
VON DIENSTAG BIS SAMSTAG IM HAUS.

Gemeinsam mit ihr haben wir ein täglich wechselndes
Bewegungsprogramm ausgearbeitet, für das Sie sich
an der Rezeption bis um 16:00 des Vortages anmelden
können.

Zusätzlich zu den gemeinsamen Aktivitäten,
können Sie Anamaria auch für eine private
Einheit buchen.

KLASSISCHE GANZKÖRPERMASSAGE

Die klassische Ganzkörpermassage ist eine wohltuende Massage, bei der der gesamte Körper mit verschiedenen Grifftechniken wie Streichen, Kneten und Drücken behandelt wird. Sie fördert die Durchblutung, lindert Verspannungen, baut Stress ab und sorgt für eine tiefe Entspannung des Körpers und Geistes.

50 Min.	90,00 €
80 Min.	120,00 €

TEILKÖRPERMASSAGE

Die Teilkörpermassage konzentriert sich auf bestimmte Körperregionen wie Rücken, Nacken, Schultern oder Beine. Durch gezielte Techniken werden Verspannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und Beschwerden in den behandelten Bereichen gelindert. Sie ist ideal für Menschen mit lokalisierten Schmerzen oder Stress.

30 Min.	50,00 €
---------	---------

DEEP TISSUE MASSAGE

Die Deep Tissue Massage ist eine intensive Massage, die tiefere Schichten der Muskulatur anspricht. Sie hilft, chronische Verspannungen zu lösen, die Durchblutung zu fördern und Schmerzen zu lindern. Besonders wirksam bei Muskelverspannungen und -verspannungen, die durch Stress oder körperliche Anstrengung entstehen.

50 Min.	95,00 €
80 Min.	125,00 €

mit Arnikaöl + 10,00 €

Arnikaöl wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd und unterstützt die Regeneration nach körperlicher Anstrengung oder Verletzungen.

SPORTMASSAGE

Die Sportmassage ist eine gezielte Massage, die speziell auf die Bedürfnisse von sportlich aktiven Menschen abgestimmt ist. Sie fördert die Durchblutung, lockert Verspannungen, lindert Muskelkater und unterstützt die Regeneration nach dem Training. Sie kann auch präventiv eingesetzt werden, um Verletzungen vorzubeugen und die Flexibilität zu verbessern.

50 Min.	100,00 €
80 Min.	130,00 €

mit Magnesiumöl + 10,00 €
Magnesium unterstützt die Muskelentspannung, lindert Krämpfe und Verspannungen und fördert die Erholung nach körperlicher Belastung. Dieses Öl ist besonders effektiv bei Muskelverspannungen, Müdigkeit und für die Förderung der Regeneration.

TRIGGERPUNKTBEHANDLUNG

Bei der Triggerpunktmassage handelt es sich um eine Massagetechnik, bei der gezielt sogenannte „Triggerpunkte“ – also schmerzhafte, verhärtete Stellen in der Muskulatur – behandelt werden. Ziel ist es, Schmerzen zu lindern und die Muskulatur zu entspannen.

20 Min.	40,00 €
---------	---------

LYMPHDRAINAGE

Die Lymphdrainage ist eine sanfte Massagetechnik, die den Lymphfluss anregt und so die Entgiftung des Körpers fördert. Sie hilft, überschüssige Flüssigkeit und Schlackenstoffe abzutransportieren, reduziert Schwellungen und unterstützt die Regeneration.

50 Min.	90,00 €
---------	---------

Falls Sie einen gebuchten Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie um eine Absage bis spätestens 24h vor dem geplanten Termin, ansonsten müssen wir die Behandlung trotzdem in Rechnung stellen.

AROMATHERAPIE MASSAGE

Die Aromatherapiemassage kombiniert die entspannende Wirkung einer Massage mit ätherischen Ölen, die je nach Bedarf ausgewählt werden. Die Düfte wirken auf Körper und Geist, lindern Stress, fördern die Entspannung und können das emotionale Wohlbefinden steigern.

50 Min.	90,00 €
80 Min.	120,00 €

HOT STONE MASSAGE

Die Hot Stone Massage verwendet warme, glatte Steine, die auf bestimmte Körperstellen gelegt und sanft über die Haut geführt werden. Die Wärme dringt tief in die Muskulatur ein, fördert die Durchblutung, löst Verspannungen und sorgt für tiefe Entspannung. Diese Massage ist besonders wohltuend bei Stress, Muskelverspannungen und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens.

50 Min.	90,00 €
80 Min.	120,00 €

LOMI LOMI MASSAGE

Die Lomi Lomi Massage ist eine traditionelle hawaiianische Massage, die mit langen, fließenden Streichbewegungen arbeitet. Sie fördert Tiefenentspannung und sorgt für ein Gefühl von Leichtigkeit und Harmonie. Diese Massage verbindet Körper, Geist und Seele und ist ideal, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.

50 Min.	100,00 €
---------	----------

SCHWANGERSCHAFTSMASSAGE

Die Schwangerschaftsmassage ist eine sanfte und entspannende Behandlung, die speziell auf die Bedürfnisse werdender Mütter abgestimmt ist. Sie lindert Rücken- und Nackenverspannungen, reduziert Schwellungen und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

50 Min.	80,00 €
---------	---------

GESICHTSMASSAGE

Die Gesichtsmassage ist eine Behandlung, die die Durchblutung der Haut anregt, Verspannungen im Gesicht löst und die Hautpfliegewirkung verstärkt. Sie fördert die Entspannung, kann den Teint verfeinern und sorgt für ein frisches, entspanntes Gefühl.

30 Min.	60,00 €
---------	---------

CRANIOSAKRALMASSAGE

Die Craniosakralmassage ist eine sanfte Behandlung, die das craniosakrale System von Gehirn und Rückenmark anspricht. Durch leichte Berührungen wird der Energiefluss im Körper aktiviert, Verspannungen gelöst und die Selbstheilungskräfte gefördert. Sie hilft bei Stress, Schmerzen und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

20 Min.	40,00 €
---------	---------

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Die Fußreflexzonenmassage ist eine therapeutische Methode, bei der bestimmte Punkte an den Füßen massiert werden, die mit verschiedenen Organen und Körperbereichen in Verbindung stehen. Durch die Stimulation dieser Zonen wird die Durchblutung gefördert, das Wohlbefinden gesteigert und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert.

30 Min.	50,00 €
---------	---------

TAPING

Taping ist eine Methode, bei der elastische Bänder auf die Haut geklebt werden, um Muskeln, Gelenke und Bänder zu stabilisieren. Es fördert die Heilung, lindert Schmerzen und verbessert die Beweglichkeit, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Taping wird häufig bei Sportverletzungen oder muskulären Beschwerden eingesetzt.

20 Min.	20,00 - 50,00 €
---------	-----------------