



GRAMAI ALM  
ALPENGENUSS & NATUR SPA



Mit der  
Kraft der Natur  
und der Aura  
des Außergewöhnlichen.



Natur Spa

# Willkommen Am Wellness





# Griass' di im Gramai Natur Spa



## Die Natur ist unser Zuhause.

Ein Ort, den wir schon als Kinder erkunden durften und lieben gelernt haben. Auch heute sehnen wir uns manchmal wieder nach dem Gefühl, diesen entdecken zu wollen.

Es sind die Natur, der mystische Wald, die unendlich weiten Wiesen und die oft noch unberührte majestätische Bergwelt, die uns seit jeher begleiten und uns, wenn auch oft unbemerkt, Kraft geben.

Unser Natur Spa, ein natürlicher Ort der Stille, zollt diesem reichen Schatz direkt vor unserer Haustür Tribut und lädt dazu ein, zum Ursprung zurückzukehren und sich der Natur auf besonders sanfte und wohltuende Art zu nähern. Tauchen auch Sie ein in die kostbare alpine Welt unseres Natur Spa und lassen Sie sich mit dem Besten, das die Natur im Naturpark Karwendel zu bieten hat, verwöhnen.

**Wir freuen uns auf Thren Besuch  
im Gramai Alm Natur Spa!**

*Familie Andi & Gabi Rösser*

# Übersicht

NATUR SPA 7



- 1 Massage- & Anwendungshaus „Wohlfühlzeit“
- 2 Tee- & Plauderstube
- 3 Diverse Ruheplätze  
a Waldgeflüster, b Hochsitz,  
c Heuboden, d Träumerei
- 4 Sonnenerwärmter Bergsee (22-24°C)
- 5 Wasserfall „Ursprung“
- 6 Whirlpool „Wildwasser“ (36°C)
- 7 Bären.Sauna (85°C)
- 8 Kräuter.Sud Biosauna (60°C)
- 9 Köhler.Sauna (90°C)
- 10 Berg.Kristall (70°C)
- 11 Tauchbottich „Bergfrische“ (4-6°C)
- 12 Kübeldusche
- 13 Dampfbad Wald.Nebel (45°C)
- 14 Feuerstelle
- 15 Steinbrunnen „Bergquell“
- 16 Bergstollen „Salzluft“
- 17 Kräuterdestille „Naturmoment“
- 18 FKK-Liegewiese „Sonnenplatz“l“
- 19 Kneipp- & Barfußweg

## MASSAGE- UND ANWENDUNGSHAUS „WOHLFÜHLZEIT“

- Massage- & Behandlungsräume
- Heu- & Kräuterbad'l mit offenem Kamin, Nussbadewanne und Ruhen im Bergheu
- Umkleide, WC, Duschen

## RUHEPLÄTZE

- Waldgeflüster mit Kuschelnestern
- Heuboden
- Hochsitz
- Träumerei

## TEE- & PLAUDERSTUBE MIT KAMINPLATZ'L

- Wärmende Tees, verschiedene Säfte, frisches Obst und kleine Knabbereien
- Kaminfeuer
- Gemütliche Tiroler Stube

Nur hier empfangen Sie kostenloses W-LAN

Genießen  
mit allen  
Sinnen ...

# Philosophie



[ PAUS ] ANWENDUNGEN

10



[ NATIRA ] ANWENDUNGEN

14



[ FERM ] ANWENDUNGEN

18



PAKETE

22



BÄDER

24



BABYBAUCH &amp; KIDS

26



ROMANTIK

28



## Platz für Ruhe, Natur und Wohlfühl

Auf den historischen Spuren der rätoromanischer Sprache, wie der Name „Gramai“, dient diese als Namensgebung der Spa Erlebniswelten: Paus, Natira und FERM auf einem Spa Drei-Säulen-Konzept. Lassen Sie sich ein auf ein NATUR-Wunder, wo Sie Ruhe, Natur und ein Wohlfühl erfahren.



### ANKOMMEN & ENTSPANNEN - PAUS STEHT FÜR PAUSE, RUHE

Erleben Sie ein Stück Heimat. Zurück zu den Wurzeln, sich selbst spüren, loslassen und entspannen. Bei sich selbst ankommen.



### DURCHATMEN & DURCHSTARTEN - NATIRA STEHT FÜR NATUR

Tief einatmen – klare Bergluft und Natur! Reinheit – Klarheit – Freiheit spüren. Lassen Sie sich pflegen und inspirieren durch eine erfrischende Natürlichkeit und Einfachheit im Einklang mit der Natur.



### EINTAUCHEN & AUFWACHEN - FERM STEHT FÜR KRAFT

Erleben Sie Kräftigung und Stärkung. Mit aktivierenden Behandlungen bauen Sie Vitalkraft auf und gewinnen neue Lebensenergie. Der ideale Ausgleich nach sportlichen Aktivitäten.

**Welche der drei Erlebniswelten ist Ihnen momentan gerade wichtig?**  
Wählen Sie die Erlebniswelt mit der gewünschten Behandlungszeit.

Wir stehen Ihnen gerne an der Rezeption zur Verfügung, um Ihnen bei der optimalen Auswahl zu helfen, damit Sie das NATUR-Wunder in vollen Zügen genießen können.



## Entspannung und Ruhe finden Geerdet und verwurzelt

*Ihre Wohlfühlzeit wird ganz an Ihre persönlichen Bedürfnisse angepasst. Das heißt, die Massage-Anwendungen werden individuell auf Sie ausgerichtet basierend auf einer persönlichen Beratung.*

*Wählen Sie als Basis Ihre Wunsch-Verwöhnzeit aus.*

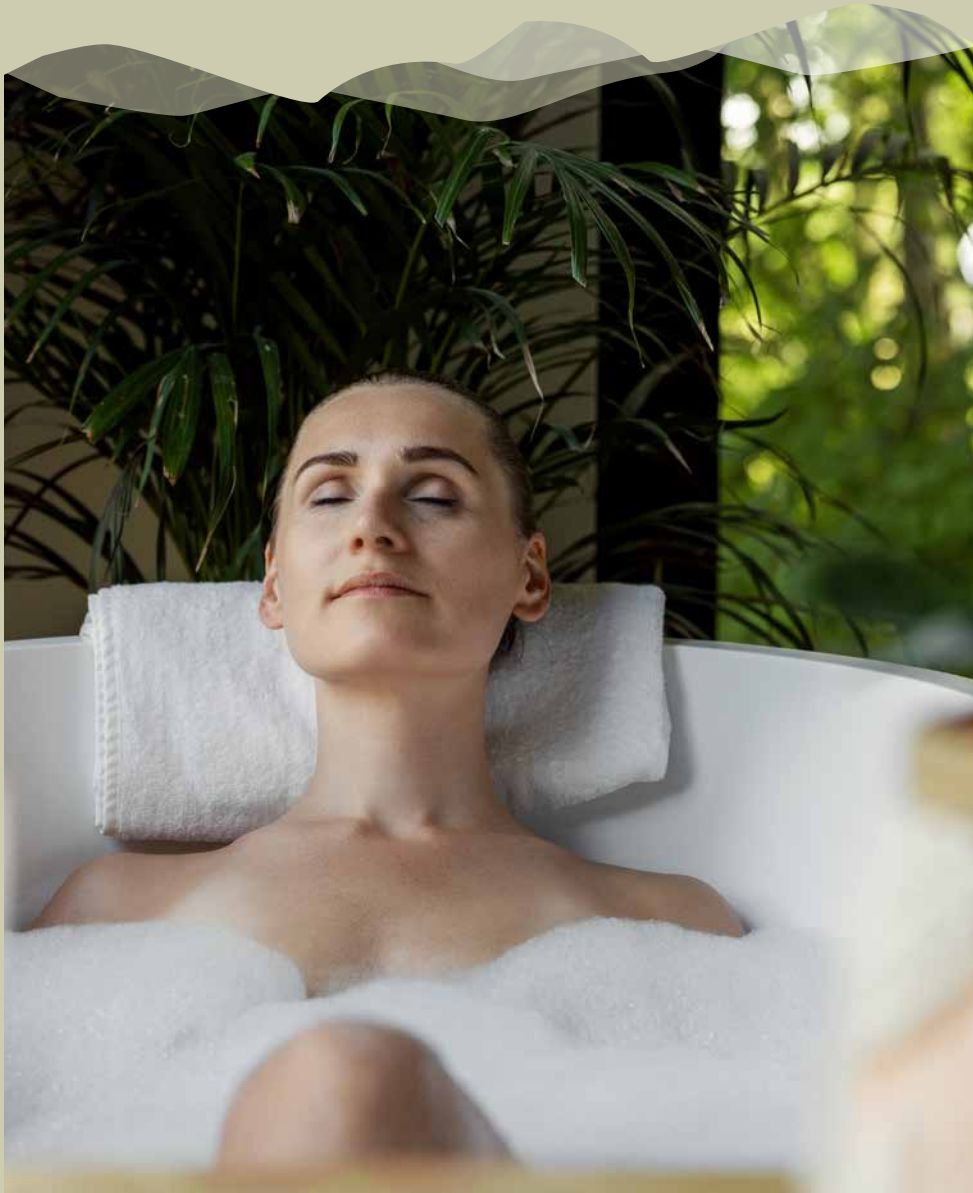
### PAUS'N ZEIT - ENTSPANNUNGSMASSAGE

#### **Zur Ruhe kommen, entspannen, loslassen**

Die klassische Individual-Massage mit Johanniskrautöl hilft mit dem erdigen Duft anzukommen. Sich geerdet und verwurzelt fühlen, um ins Gleichgewicht zu kommen. Sie tanken neue Kraft für den Alltag. Einfach ankommen und genießen!

25 Minuten	EUR 55.00
50 Minuten	EUR 89.00
80 Minuten	EUR 125.00





**DER EINSTIEG ZU EINEM NATUR-WUNDER.  
GESTALTEN SIE IHR EIGENES RITUAL IN DEM SIE  
EINES ODER MEHRERE SCHMANKERL DAZU BUCHEN  
UND VERLEIHEN SIE SOMIT IHREM WOHLFÜHL-  
ERLEBNIS PAUS DAS BESONDERE.**

*Unsere Schmankerl können nur in Kombination mit unserer Basis-Körperanwendung dazugebucht werden. Selbstverständlich lassen sich diese auch ganz nach Ihren Wünschen mit den anderen zwei Basis Körperanwendungen kombinieren.*

#### **GUAD FIA FIASS & WADL**

Eine Wohltat für strapazierte Beine und Waden. Denn nach den Berg-erlebnissen bedarf es einer Regeneration. Ein kühlendes Beingel, die Massage der Fußreflexzonen, eine erfrischende Creme für Füße und Waden und schon fühlt man sich wieder erholt und bereit für die nächste Wanderung.

EUR 47.00 | 25min

#### **PAUS'N BAD – ENTSPANNUNGSBAD**

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Das fällt bei einem entspannenden Bad im wohltemperierten Wasser vor einer Massage besonders leicht. Ausgewählte ätherische Öle und Meersalz fördern die wohltuende Wirkung und verhelfen zu tiefer Entspannung.

EUR 40.00 | 25min

*Die wohltuende Wirkung unserer medizinischen Badewanne mit Unterwassermassage, im Zusammenspiel mit unserem nährreichen Bergquellwasser, wird Sie in ein bemerkenswertes Wohlbefinden versetzen. Hilft bei Verspannungen, Cellulite, Muskelkater, fördert die Durchblutung, stimuliert Lymphbahnen, besonderer Peelingeffekt und strafft sogleich auch Ihre Haut und das Bindegewebe.*

# Nativa

KÖRPERANWENDUNG



NATUR SPA 15

## Natur und Reinheit Pflegend und inspirierend Einfach natürlich

*Ganz nach Ihren persönlichen Wünschen und den Bedürfnissen Ihrer Haut finden wir die ideale Massage für Sie.*

*Wählen Sie als Basis für Ihre individuelle Behandlung Ihre Wunsch-Verwöhnzeit aus. Fühlen Sie sich wohl und geborgen. Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie!*

### NATIRA-PUR – AROMAMASSAGE

#### **Ein pures Naturerlebnis, verwöhnend und pflegend zugleich**

Die Aromaölmassage entspannt oder vitalisiert. Hochwertige Aromaöle in der Kombination mit entspannenden Massagegriffen sorgen für eine heilsame Entspannung, lassen die Körperenergie wieder frei fließen. Sie fühlen sich ausgeglichen und gestärkt.

25 Minuten	EUR 55.00
50 Minuten	EUR 89.00
80 Minuten	EUR 125.00



# Nativa

RITUALE



NATUR SPA 17

**DAS WUNDER NATUR: UNSERE NATUR-WUNDER SIND RITUALE, DIE IHR WOHLBEFINDEN ERHÖHEN UND FÜR EIN NEUES LEBENSGEFÜHL SORGEN. WÄHLEN SIE AUS UNSEREN SCHMANKERLN UND VERSTÄRKEN SIE SO DIE WIRKUNG DES WELLNESS-ERLEBNISSES NATIRA.**

*Diese Angebote können ausschließlich in Verbindung mit unserer Grund-Körperanwendung gebucht werden. Natürlich können sie auch ganz nach Ihren Vorstellungen mit den beiden anderen Basis-Körperanwendungen kombiniert werden.*

## NATÜRLICHES GESICHTSMASSAGE-RITUAL

Einer gründlichen Tiefenreinigung folgt die pflegende, wohltuende Massage. Im Anschluss wird die Haut mit einer klärenden Cellulose Maske verwöhnt. Ein erfrischendes Ritual, das pflegt und beruhigt zugleich. Ideal für Ihre Strahlkraft.

EUR 47.00 | 25min

## SOMMER PFLEGEPACKUNG

Diese sommerliche Packung versorgt die Haut mit intensiver Feuchtigkeit und ist daher ideal nach Sonnenbädern und Outdoorerlebnissen! Botanisches Hyaluron erfrischt den gesamten Körper. Sie spüren umgehend wie Ihre Haut wieder genährt und fest ist.

EUR 40.00 | 25min

### **Genusstipp:**

*Nehmen Sie ein Stück NATUR nach Hause als Heimpflege. Fast alle Produkte, welche wir in den Behandlungen verwenden, können Sie für sich oder als Geschenk für die Daheimgebliebenen erwerben.*

# Ferm

KÖRPERANWENDUNG



## Aktivierend und kräftigend Lebensenergie, Kraft und Vitalität spüren

*Alle Massage-Anwendungen werden immer nach persönlicher Beratung individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten, um Ihre Wohlfühlzeit maßgeschneidert anzupassen.*

*Wählen Sie einfach Ihre gewünschte Verwöhnzeit als Grundlage aus.*

### FERM-QUELLE – VITALMASSAGE

#### **Aktivierend, belebend, lösend**

Diese belebende Ganzkörpermassage fördert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an und entspannt die gesamte Muskulatur. Das wärmende Massageöl mit Arnikaextrakt eignet sich dabei ideal zur Revitalisierung und löst Verspannungen. Ein Genuss für Körper & Geist!

25 Minuten	EUR 55.00
50 Minuten	EUR 89.00
80 Minuten	EUR 125.00

NATUR SPA 19





**PERSONALISIEREN SIE IHR EIGENES RITUAL, INDEM SIE EINES ODER MEHRERE ZUSATZANGEBOTE WÄHLEN. SO ERHALTEN DIE TREATMENTS FERM IHRE PERSÖNLICHE NOTE. BASIEREND AUF IHREN HAUTBEDÜRFNISSEN UND AUF WISSENSCHAFTLICHEN ERKENNTNISSEN ERLEBEN SIE EIN WAHRES NATUR-WUNDER!**

*Grundlage dieser „Schmankerl“ ist jeweils eine unserer Basis-Körperbehandlungen. Natürlich können Sie diese auch ganz nach Ihren Wünschen kombinieren. Vertrauen Sie auf die fachmännische Expertise unserer Profis.*

### **ALPINES KRAFTPEELING**

Das effiziente Körperpeeling mit Heublumen & Aprikosenkernen reinigt die Haut mit sanften Peelingkristallen und hilft die Mikrozirkulation zu stimulieren. Die Haut fühlt sich klarer und sanfter an. Die ideale Vorbereitung zur nachfolgenden Pflege oder für die gleichmäßige Sommerbräune.

EUR 47.00 | 25min

### **MUSKEL-PACK**

Die Kombination aus Arnika-Extrakt und Johanniskraut hilft Verspannungen zu lösen und die Muskelkraft zu revitalisieren. Darüber hinaus fördert sie gezielt die Regeneration der Muskeln. Ein Treatment, das besonders nach einem körperlich sehr aktiven Tag empfehlenswert ist.

EUR 40.00 | 25min

### **BERGHEUFANGO**

Unser Bio-Bergheu enthält eine Vielfalt an Gerbergsblumen, Alpen-Heilkräutern und Gräsern. Genau diese Vielfalt ist es, die das Heu so wirksam macht. Es kann rheumatische Beschwerden lindern, Verspannungen lösen, den Stoffwechsel anregen, entkrampfend wirken und beruhigen. Dabei wird das lauwarmer Bergheuauf die schmerzende Stelle gelegt, anschließend erhalten Sie eine Entspannungsmassage.

EUR 57.00 | 25min

# NaturSpa Pakete



NATUR SPA 23



**Diese Wohlfühlrituale sind für alle Gipfelstürmer und Wellnessliebhaber.**

## ZURÜCK ZU DEN WURZELN – WARME UND KÜHLE STEINE MASSAGE

**Sich Gutes tun, vertrauen, ankommen.**

Von Stein zu Stein verbunden sein. Die Anwendung von warmen und kühlen Steinen, sowohl zur Auflage als auch zur Massage, bietet eine ganzheitliche und wohltuende Erfahrung für Körper und Geist. Erleben Sie ein besonderes Ritual mit diesem Naturprodukt.

EUR 108.00 | 50min

## INSPIRATION NATIRA – RÜCKEN-NACKEN-GESICHTS- UND FUSSMASSAGE-RITUAL

**Befreiend, immunstärkend, erfrischend**

Dieses Immunsystem stärkende Ganzkörperitual beginnt mit einem wohltuenden Fußbad gefolgt von einer Rücken-Nackentherapie. Anschließend werden die Füße mit einer Thymian- und Waldkiefer-Salbe massiert. Die belebende Wirkung auf den gesamten Körper ist umgehend spürbar und hält lange an.

EUR 138.00 | 80min

## KARWENDELKRAFT ERWACHEN – VITALISIERENDE STEMPELMASSAGE

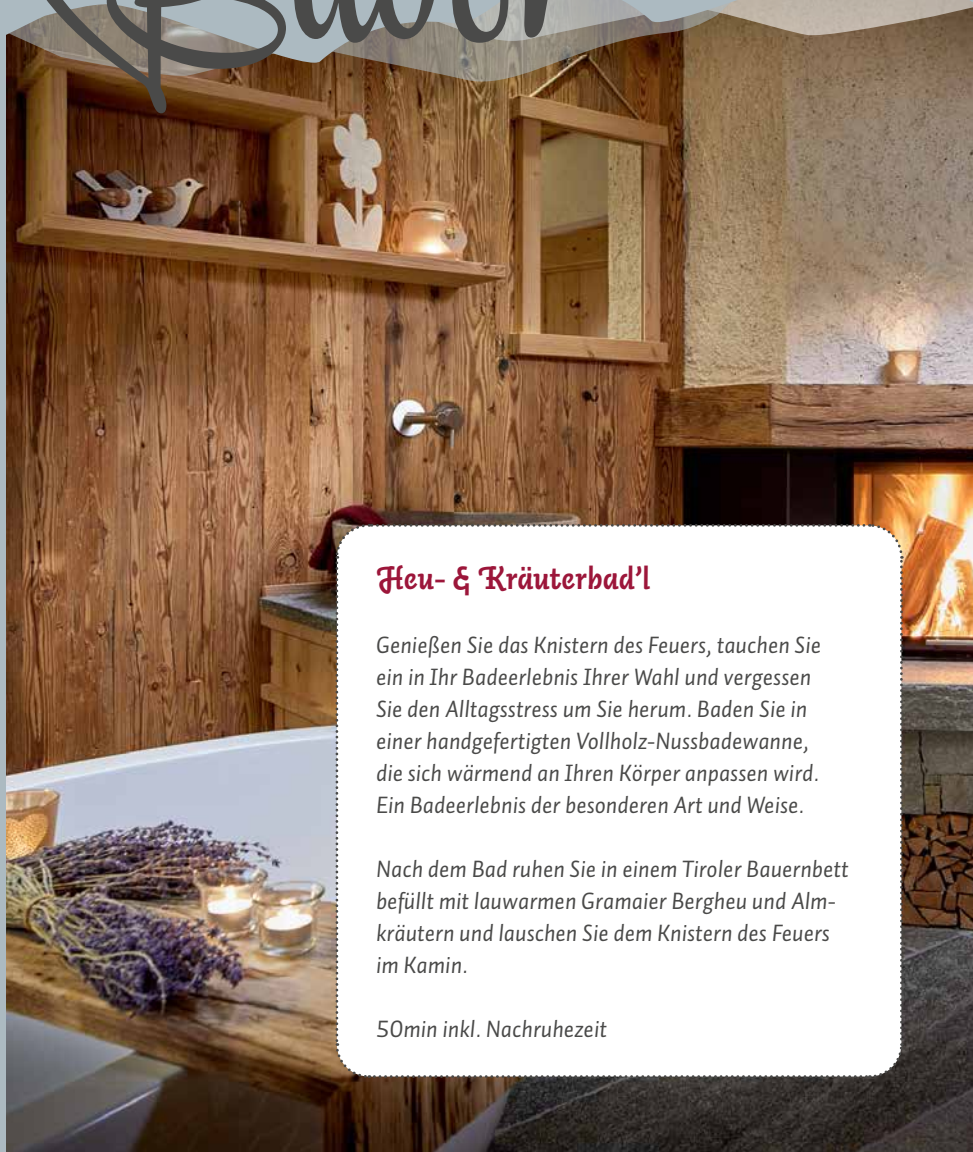
**Aktivierend, kraftvoll, energetisch**

Mit wirkungsvollen belebenden Bio-Kräutern wird diese Stempelmassage als Ganzkörperitual durchgeführt. Abwechselnde klassische Massagegriffe kombiniert mit Kräuterstempeln aus dem Karwendelgebirge verleihen diesem Ritual seine kraftspendende Wirkung.

EUR 108.00 | 50min



# Bäder



## Heu- & Kräuterbad'l

Genießen Sie das Knistern des Feuers, tauchen Sie ein in Ihr Badeerlebnis Ihrer Wahl und vergessen Sie den Alltagsstress um Sie herum. Baden Sie in einer handgefertigten Vollholz-Nussbadewanne, die sich wärmend an Ihren Körper anpassen wird. Ein Badeerlebnis der besonderen Art und Weise.

Nach dem Bad ruhen Sie in einem Tiroler Bauernbett befüllt mit lauwarmen Gramaier Bergheu und Almkräutern und lauschen Sie dem Knistern des Feuers im Kamin.

50min inkl. Nachruhezeit

## TIROLER MILCHBAD'L MIT ZIEGENBUTTER

Ein Badevergnügen mit regionalen Produkten. Tiroler Ziegenbutter von heimischen Ziegen und Milch von unseren hauseigenen Kühen machen Ihre Haut samtweich und wunderbar zart.

EUR 89.00 für 1 Person

EUR 109.00 für 2 Personen

## BIERBAD

Wertvolle biologische Öle, viele B-Vitamine, Folsäure, Hefe, Malz und Mineralien wie Kalium, Magnesium, Eisen und Schwefel pflegen Haut und Haar. Der Stoffwechsel des Gewebes wird angeregt, Ihre Zellstruktur wird aktiviert und der im Gerstensaft enthaltene Hopfen wirkt ausgleichend auf Körper und Geist. Zur ganzheitlichen Regeneration servieren wir Ihnen ein kleines Bier.

EUR 89.00 für 1 Person

EUR 109.00 für 2 Personen

## KLASSISCHES MOORBAD

Ein naturreines Wellnesserlebnis aus den konzentrierten Wirkstoffen des Naturmooses. Huminsäure, Mineralien und Salicylsäureester fördern die Regeneration von Haut, Muskulatur und Gelenken. Die Durchblutung wird angeregt, das Gewebe wird angenehm durchwärmt, wirkt zugleich entspannend und entgiftend. Schenken Sie Ihrem Körper eine Auszeit und verwöhnen Sie sich mit diesem Badeerlebnis.

EUR 89.00 für 1 Person

EUR 109.00 für 2 Personen



## Verwöhnmomente für werdende Mütter

Vor allem während der Schwangerschaft ist besonders auf die innere Balance und das Wohlfühl zu achten. Mit unseren Behandlungen für werdende Mütter schenken wir Ihnen zusätzliche Momente des Glücks.

Beachten Sie, dass wir Schwangerschaftsmassagen nur zwischen der 16. und 26. SSW durchführen. In Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme können Ausnahmen gemacht werden.

### SENSITIV MASSAGE

Die sanfte, rhythmische Massage mit entsäuernder und entstauer Wirkung stärkt das Immunsystem. Eine Anwendung, die puren Genuss und Entspannung für Sie und Ihren Schützling verspricht.

EUR 89.00 | 50min

### TEILMASSAGE

Die sanfte Massage wirkt lindernd auf Nacken-Schulterbereich und entlastend für die Gelenke.

Die Massage wird individuell in Rücken- oder Seitenlage oder teils im Sitzen durchgeführt. So kann jede werdende Mutter ihr Wohlbefinden selbst bestimmen.

EUR 55.00 | 25min



## Kids Spa

Die Haut von Kindern ist besonders zart und empfindlich. Sie muss vor Umwelteinflüssen geschützt und gestärkt werden, um lange Zeit gesund und frisch zu bleiben. Auch die Haut von unseren kleinen Gästen ist dabei sehr empfänglich für sanfte, wohltuende Berührungen unserer liebevollen Natur Spa Mitarbeiter. So können Kinder ihre ersten Spaerlebnisse genießen und sich wie die Großen fühlen.

Unser Kids Spa ist für Kids und Teens bis zum vollendeten 14. Lebensjahr gültig. Wir bitten um die Begleitung eines Erwachsenen.

### WALDWICHEL & WALDFEEN AROMAMASSAGE

Ein erstes Spa-Erlebnis für unsere kleinen Gäste. Durch die sanfte Aromamassage werden kleine Verspannungen gelockert und die Muskeln gestärkt. Mit einem lauwarmen Aromaöl nach Wahl.

EUR 45.00 | 25min

# Natur Spa Romantik



## **Zeit ist kostbar. Zeit zu zweit unbezahlbar.**

*Deshalb tauchen Sie ein in die romantische Bergwelt und lassen sich verzaubern und verwöhnen, denn die Liebe lässt sich immer feiern und genießen!*



### **BADETRÄUME**

Genießen Sie die romantische Zweisamkeit in unserem Heu- und Kräuterstad'l. Bei knisterndem Kaminfeuer genießen Sie ein traumhaftes Kräuterbad in unserer handgefertigten Nussbadewanne. Pure Entspannung erwartet Sie! Dazu reichen wir Ihnen eine Flasche Prosecco und süße Früchte oder lieber eine urige Jause mit selbstgemachten Schnaps. Nach dem Badevergnügen ruhen Sie Hand in Hand in einem Bauernbett befüllt mit Gramaier Bergheu und Almkräutern und genießen das Knistern des Kaminfeuers.

EUR 160.00 | 90min

### **ZEIT ZU ZWEIT**

Ein Ort für romantische Stunden. Vergessen Sie jede Art von Hektik und nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihren Partner. Genießen Sie exklusiv unseren Whirlpool „Wildwasser“ umringt von romantischem Kerzenschein, sowie den Ruheraum „Träumerei“ im Natur Spa. Bei einer prickelnden Flasche Champagner und einer süßen Überraschung können Sie das lodernde Feuer am Teich besonders gut genießen und vollkommen entspannen. Genießen Sie Ihre Zweisamkeit unter dem malerischen Sternenhimmel der Gramai Alm – Romantik pur!

EUR 240.00 | ab 21.00 Uhr | 60min

### **STERNSTUNDEN**

Genießen Sie einen einzigartigen Wellnessabend zu zweit. Unser Ruhe- & Saunaplatz'l steht Ihnen hier ganz exklusiv zur Verfügung. Zum perfekten Genuss servieren wir Ihnen eine prickelnde Flasche Champagner und eine süße Überraschung.

EUR 320.00 | ab 20.30 Uhr | 90min

**Gestalten Sie den Abend wie Sie Ihn sich vorstellen und wählen Sie drei aus folgenden Highlights:**

- Bären.Sauna (85°C)
- Whirlpool „Wildwasser“
- Kräuter.Sud Biosauna (60°C)
- Ruheraum „Träumerei“
- Dampfbad Wald.Nebel (45°C)
- Bergstollen „Salzluft“
- Bergkristall (70°C)
- Kräuterdestille „Naturmoment“

# NaturSpa Highlights



## WÄRME, DIE DER SEELE SCHMEICHELТ.

Entdecken Sie die Sauna-Welten in der Gramai Alm. Fünf unterschiedliche Varianten, von der klassischen Finnischen Sauna bis hin zur milden Wärme der Bio-Sauna. Wundervolle Düfte, Themen-Aufgüsse, nachruhen und sich wohl und geborgen fühlen.

## KRÄUTERDESTILLE „NATURMOMENT“

Die Seele der Pflanzen! In unserer Kräuterdestille erleben Sie nicht nur hautnah und liegend auf Wasserbetten, wie wir aus den heimischen Almkräutern wie Lavendel, Salbei, Schafgarbe und Rosmarin unsere eigenen ätherischen Öle gewinnen, sondern spürt auch sofort deren Wirkung. Sie befreien die Atemwege, pflegen Haut und Haar, sind gut gegen so manchen Erreger und wirken beruhigend auf das Nervensystem. Sie fühlen sich umgehend entspannter, gelassener und lebendiger.

## BERGSTOLLEN „SALZLUFT“

Salz: ein Lebens-Mittel! Es wirkt von innen wie von außen. Während Salz in unserem Körper lebenswichtige Funktionen übernimmt, hat es seit Jahrtausenden auch als Heilmittel seine Berechtigung. Im Bergstollen „Salzluft“ werden Ihre Atemwege gereinigt. Gleichzeitig wird die Durchblutung der Lungen angeregt, was wiederum gegen manche Krankheiten und Allergien vorbeugend wirkt. Während Sie bequem auf einer der Schwebeliegen entspannen, spüren Sie die wohltuende Wirkung. Das weiße Salz kommt übrigens direkt aus dem Karwendler Halltal.

## WASSER, EIN LEBENSELIXIER

Wer glaubt, dass Wasser gleich Wasser ist, der sollte unbedingt das Wasser der Gramai Alm kosten. Hier enthält das wertvolle Gut und Lebensmittel „Wasser“ noch alle Inhaltsstoffe und Mineralien. Mikroskopisch betrachtet besteht es aus lauter Kristallen. Wasser, das in der Regel zu Hause aus der Wasserleitung kommt, enthält keine Kristalle mehr. Das Wasser auf der Gramai Alm wird in einer Quelle hoch über der Alm gefasst und fließt direkt, gefiltert und gereinigt durch die vielen Steine des Karwendelsmassivs, in unser Haus. Genießen Sie bei einem Schluck die vitalisierende Wirkung unseres frischen und reinen Gebirgswassers bei unserem Steinbrunnen, spüren Sie das samtig weiche Wasser in unserem Bergsee oder erfrischen Sie sich nach einem Saunagang in unserem Tauchbottich oder der Kübeldusche.

## IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Das Nachruhen nach einem Saunaerlebnis oder einer Massage wirkt sich positiv auf Ihren Organismus aus. Im Natur Spa stehen Ihnen gleich vier verschiedene Ruheplätze zur Wahl. Der Ruheraum „Träumerei“ gibt durch seine komplette Glasfront den besten Rundum-Blick in die Natur frei und verfügt zusätzlich noch über einen direkten Zustieg zum Badesee. Der Raum „Waldgeflüster“ mit romantischen Kuschecken lässt Sie die Natur auf besondere Weise erleben. Gleich darüber befindet sich unser „Heuboden“ mit speziellen Heubetten – hier werden Kindheitsträume wahr, und nebenan ist unser Ruheraum „Hochsitz“ mit erhöhten Betten, um einen atemberaubenden Ausblick auf die umliegende Berg- und Tierwelt zu ergattern.



## Nur beste Markenprodukte für Ihre Anwendungen

### VITALIS DR. JOSEPH

Natürliche Produkte, intelligent formuliert. Seit 1986 entwickeln wir von Vitalis Dr. Joseph innovative und einzigartige Produkte von höchster Qualität, die auf dem Zusammenspiel unserer langjährigen Erfahrungen und dem Einsatz neuester Technologien im Einklang mit fundiertem Naturwissen basieren.



Natur Spa

# Produkte



**VITALIS**  
DR. JOSEPH



# Wissenswertes

## BEHANDLUNGSTERMINE

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Wunschtermine noch vor Anreise per Telefon oder E-Mail zu buchen. Ihre Termine erhalten Sie bei Anreise direkt an der Hotelrezeption.

## SICH ZEIT NEHMEN

Um bereits vor der Behandlung Ruhe zu finden, bitten wir Sie, einige Minuten früher zu kommen, damit Sie Gelegenheit haben sich auf die Behandlung einzustimmen. Aus Rücksicht gegenüber nachfolgenden Gästen bitten wir um Verständnis, dass bei Verspätungen Ihrerseits die Behandlungszeit entsprechend reduziert wird. Ein Saunagang oder eine warme Dusche vor der Massage sind sehr empfehlenswert und erhöhen den Entspannungsfaktor Ihrer anschließenden Behandlung.

## WUNSCHERFÜLLUNG

In der Behandlung möchten wir individuell auf Ihre Wünsche eingehen. Deshalb werden wir vor der Behandlung erfragen, was Ihnen besonders wichtig ist. Kompetente Beratung ist ein Bestandteil der Behandlung und liegt uns sehr am Herzen.

## STORNIERUNG

Termine müssen spätestens 24 Stunden vor der jeweiligen Anwendung abgesagt werden. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei Nichteinhaltung unserer Stornobedingungen 80 % vom vollen Betrag in Rechnung stellen müssen.

## BEKLEIDUNG

Bitte kommen Sie zu den Behandlungen im Bademantel. Um Ihre Intimsphäre zu schützen, werden Sie während der Behandlung sorgsam abgedeckt. Legen Sie bitte bei allen Behandlungen Schmuck und Uhren ab.

## BEZAHLUNG

Die Anwendungen werden direkt auf Ihr Hotelzimmer aufgebucht. Selbstverständlich können Sie alle Anwendungen und Pflegeprodukte auch direkt in bar an unserer Hotelrezeption begleichen.

## GESUNDHEIT

Sollten Sie an Krankheiten leiden, eine Schwangerschaft bestehen oder andere Beschwerden haben, teilen Sie uns dies bitte bei Terminvereinbarung mit.

## KINDER IM NATUR SPA

Der Natur Spa ist ein Ort der Ruhe und Erholung. Aus diesem Grund bitten wir um Verständnis, dass der Bereich rund um das Ruhe- & Saunaplatz (wie zum Beispiel unsere Saunen, die Kräuterdestille und der Bergstollen), sowie manche Ruheplätze nur für Erwachsenen und Kindern ab 15 Jahren vorbehalten sind. Die restlichen Bereiche, darin enthalten sind der Whirlpool (nicht erlaubt sind Kleinkinder mit Schwimm-Windel), Bergsee, Ruheplatz „Träumerei“ und die Tee- & Plauderstube können gerne auch von Kindern und Teenagern genutzt werden.

## VERKAUFSARTIKEL

Ein Großteil der verwendeten Kosmetikprodukte ist auch als Verkaufsartikel erhältlich. Für spezielle Fragen über die Wirkungsweise und Preise wenden Sie sich bitte an unser Fachpersonal an der Natur Spa-Rezeption. Diverse Artikel wie die Natur Spa-Badetasche usw. können auch gerne käuflich erworben werden, wenden Sie sich hierzu an unsere Hotelrezeption.

## PREISE

Preise und Behandlungen sind ab 1. April 2024 bis auf Widerruf gültig. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



### NATUR SPA HIGHLIGHT

Dienstags & bei Vollmond  
Abendsauna „Entspannen  
unterm Sternenhimmel“  
bis 22:00 Uhr!

## ÖFFNUNGSZEITEN

Bergsee	7.30 – 20.00 Uhr
Diverse Ruheräume	9.00 – 20.00 Uhr
Tee- & Plauderstube	9.00 – 20.00 Uhr
Kostenloses W-LAN nur hier empfangbar	
Massage- & Anwendungshaus	10.00 – 20.00 Uhr
Whirlpool	11.00 – 20.00 Uhr
Bergstollen und Kräuterdestille	11.00 – 19.30 Uhr

## Saunen und Dampfbäder

• 85° Bären.Sauna	11.00 – 19.30 Uhr
• 60° Kräuter.Sud Biosauna	12.00 – 19.30 Uhr
• 45° Dampfbad Wald.Nebel	13.00 – 19.00 Uhr
• 70° Berg.Kristall	13.30 – 19.00 Uhr
• 90° Köhler.Sauna	14.00 – 19.00 Uhr

Bei Schlechtwetter ein Großteil der Saunen bereits ab 12.00 Uhr, Ankündigung auf Almpost.



**GRAMAI ALM**  
ALPENGENUSS & NATUR SPA

Adi und Gabi Rieser · Naturpark Karwendel · Gramaistraße 1 · 6213 Pertisau am Achensee · Österreich  
Telefon +43 5243 5166 · Fax +43 5243 5453-25 · [info@gramaialm.at](mailto:info@gramaialm.at) · [www.gramaialm.at](http://www.gramaialm.at)

 [gramaialm](https://www.facebook.com/gramaialm)    [gramai\\_alm](https://www.instagram.com/gramai_alm)