

## Lader Heubadl

Dauer: 45 Min. € 50,-

„Eine Tradition wird wieder modern.“ Das sanft erwärmte Bergwiesenheu wirkt schmerzstillend, entschlackend sowie hautstraffend und fördert die Durchblutung. Dieses Bad hilft speziell bei arthrotischen und rheumatischen Beschwerden.

## Tiroler Steinölbad

Dauer: 45 Min. € 50,-

Das aus Ölschiefer gewonnene, pflegende Steinöl wird gegen Muskelkater, Verspannungen, Gliederschmerzen und Gelenksprobleme eingesetzt. Zudem regt das Gesundheitsbad alle Entgiftungsorgane wie Leber, Milz und Darm an.

## Alpicare® – Alpenfango- & Latschenkieferbad® Detox

Dauer: 45 Min. € 52,-

Für Liebhaber alpiner Tradition ein „Wellness-Muss“. Latschenkiefer duftet außergewöhnlich alpin, fördert in Kombination mit natürlichen, feinkörnigen Sedimenten die Entgiftung über die Haut und wirkt belebend und stärkend. Die Basis für eine schöne und gesunde Haut.

## Alpicare® – Arnika- & Johanniskrautbad® Regenerierend & Aktivierend

Dauer: 45 Min. € 52,-

Fühlen Sie die belebende Kraft der Sonnenpflanzen. Dieses Gesundheitsbad verleiht Ihren müden Gelenken und Muskeln neue Vitalität. Die Kraft des Wirkstoffkomplexes aus Arnika und Johanniskraut baut Stress ab und löst Verspannungen.

Anmeldung für Anwendungen: Ihre Anmeldung nehmen wir gerne an der Rezeption entgegen. Bitte teilen Sie uns Ihren Wunschtermin bis 09:00 Uhr am jeweiligen Tag mit.



Unser Highlight für Ihren Urlaub

## Apiarium

Ruhe und Kraft der Zirbe

### Nuat-Thai-Massage\*

Dauer: 50 Min. € 68,-

Die traditionelle thailändische Massagetechnik fördert durch gezielte Dehnungen und Drucktechniken eine intensive Erholung.

### Shiatsu-Behandlung\*

Dauer: 50 Min. € 68,-

Mit sanften Dehnungen und Rotationen werden der Energiefluss im Körper harmonisiert und die Selbstheilungskräfte stimuliert.

### Klangschalentherapie\*

Dauer: 50 Min. € 68,-

Harmonische Klänge und Schwingungen garantieren eine tiefe Entspannung, Stressreduktion sowie körperliches und mentales Wohlbefinden.

\* Bitte kommen Sie zu diesen Behandlungen in bequemer Kleidung, am besten mit Jogginghose oder Leggings und einem T-Shirt.

Dieser Ruhebereich ist der heimischen Zirbe gewidmet. Die Zirbe, auch „Königin der Alpen“ genannt, wächst zwischen 1.300 und 2.800 Metern und ist extrem widerstandsfähig, kraftvoll und für ihre heilsamen Eigenschaften bekannt.

Das Zirbenholz wirkt sich sowohl auf die Belastungs- als auch auf die Erholungsfähigkeit des Menschen äußerst positiv aus und sorgt nachweislich für mehr Wohlbefinden. Mit Zirbenholz stellt sich eine deutlich bessere Schlafqualität ein. Durch die so dazugewonnene Erholung wird die Herzfrequenz niedriger und Sie ersparen sich bis zu 3.500 Herzschläge oder umgerechnet eine Stunde „Herzarbeit“ pro Tag.

Also, machen Sie es sich in unserem Apiarium bequem und ruhen Sie sich aus! Atmen Sie tief in den Bauch und lassen Sie sich gleichzeitig von einem Luftstrom aus Propolis (Bienenkitt-harz), Bienenwachs, Sternanis, Fenchel und Zimt Ihr Immunsystem stärken.



HOTEL FORER · Forer GmbH · Unterdorf 25 · 6532 Ladis/Tirol · AUSTRIA  
T. +43 5472 6622 · E. info@hotel-forer.at

[www.hotel-forer.at](http://www.hotel-forer.at)

forer  
AUSZEIT & HERZLICHKEIT · LADIS/TIROL

Wellness & Vitalquelle

Abtauchen und Träumen

# Unsere Anwendungen zum Wohlfühlen

*Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes, dann hat die Seele Lust, darin zu wohnen.*



## Ganzkörpermassage

Dauer: 50 Min. € 61,-

Massagen fördern die Festigung der Muskulatur, lösen Verspannungen und stimulieren durch spezifische Griffe den Kreislauf und das Lymphsystem.

## Teilmassage

Dauer: 25 Min. € 40,-

Erholende Massage für Rücken und Nacken.

## Fußreflexzonenmassage

Dauer: 25 Min. € 42,-

Dauer: 50 Min. € 63,-

Bei dieser Massage im Reflexzonenbereich der Füße werden die verschiedenen Organe im menschlichen Körper angeregt und stimuliert. Inklusiv erfrischendem Fußbad.

## Aromaölmassage

Dauer: 50 Min. € 64,-

Klassische Ganzkörpermassage mit kostbaren ätherischen Ölen.

## Kombimassage

Dauer: 50 Min. € 65,-

Die ideale Kombination aus Fußreflexzonenmassage und Rücken-Nacken-Teilmassage.

## Ohrkerzenbehandlung mit entspannender Kopfmassage

Dauer: 45 Min. € 50,-

Beim Abbrennen der Ohrkerze entsteht ein leichter Unterdruck (Kamineffekt), wodurch das Trommelfell sanft massiert wird. Diese Behandlung lindert Stress, kann bei Schlafstörungen helfen, Tinnitus und Kopfschmerzen lindern und das Immunsystem stärken.

# Die Vitalquelle im Hotel Forer

*Harmonisch und entspannt. Ihre Gedanken kommen zur Ruhe und Ihre Seele kann atmen. Genießen Sie einen wohltuenden Saunagang und lassen Sie den Alltag los. Sie haben es sich verdient. Aber wie lange in der Sauna bleiben? Was tut gut?*

*Hier gerne unsere Tipps:*

## 1 Sprudelbad oder Whirlpool

Entspannen Sie bei 33 bis 34 °C und lockern Sie verspannte Muskulatur. Wir empfehlen eine Aufenthaltsdauer von 5 bis 15 Minuten und eine anschließende Ruhezeit von 15 Minuten.

## 2 Dampfbad 45 °C

Die gleichmäßige Wärme des Wasserdampfs versetzt Sie in einen wohligh entspannten Zustand. Der Stoffwechsel wird angeregt, der Körper entschlackt und die Haut gereinigt. Wir empfehlen eine Aufenthaltsdauer von 12 bis 15 Minuten bei 45 °C. Ruhezeit: ca. 20 Minuten.

## 3 Infrarotkabine 45 °C

Die Tiefenwärme lindert Beschwerden und lockert Verspannungen. Ein Genuss speziell vor Ihrer Massage oder Körperbehandlung. Wir empfehlen eine Dauer von 15 bis 20 Minuten bei 45 °C. Ruhezeit: ca. 20 Minuten.

## 4 Finnische Sauna

Bei rund 90 bis 100 °C sollten Sie nicht länger als 15 Minuten in der Sauna verweilen. Bringen Sie nach dem Saunagang Ihren Kreislauf wieder in Schwung, kühlen Sie sich ab und gönnen Sie sich eine Ruhezeit von ca. 20 Minuten.

## 5 Sanarium

Entspannen Sie bei ca. 65 °C. Die Luftfeuchtigkeit von 50 % sorgt für Ruhe und Wohlbefinden. Wir empfehlen eine Anwendungszeit von 5 bis 15 Minuten und eine Ruhezeit von ca. 20 Minuten.

## 6 Apiarium

Schon unsere Großeltern wussten alles über die beruhigende Wirkung von Zirbenholz. In unserem „Bienenhäusl“ aus Zirbe senken Sie Ihren Blutdruck und stärken zusätzlich dank der heilsamen Eigenschaften von Propolis Ihr Immunsystem. Aufenthaltsdauer nach Belieben.

## 7 Trinkgrotte

Genießen Sie gekühltes Grandewasser. Die Amethystdruse beruhigt Herz und Nerven. Sie hilft bei Schlafstörungen, beugt Stresserscheinungen vor und sorgt für Ausgeglichenheit.

## 8 Tretbecken

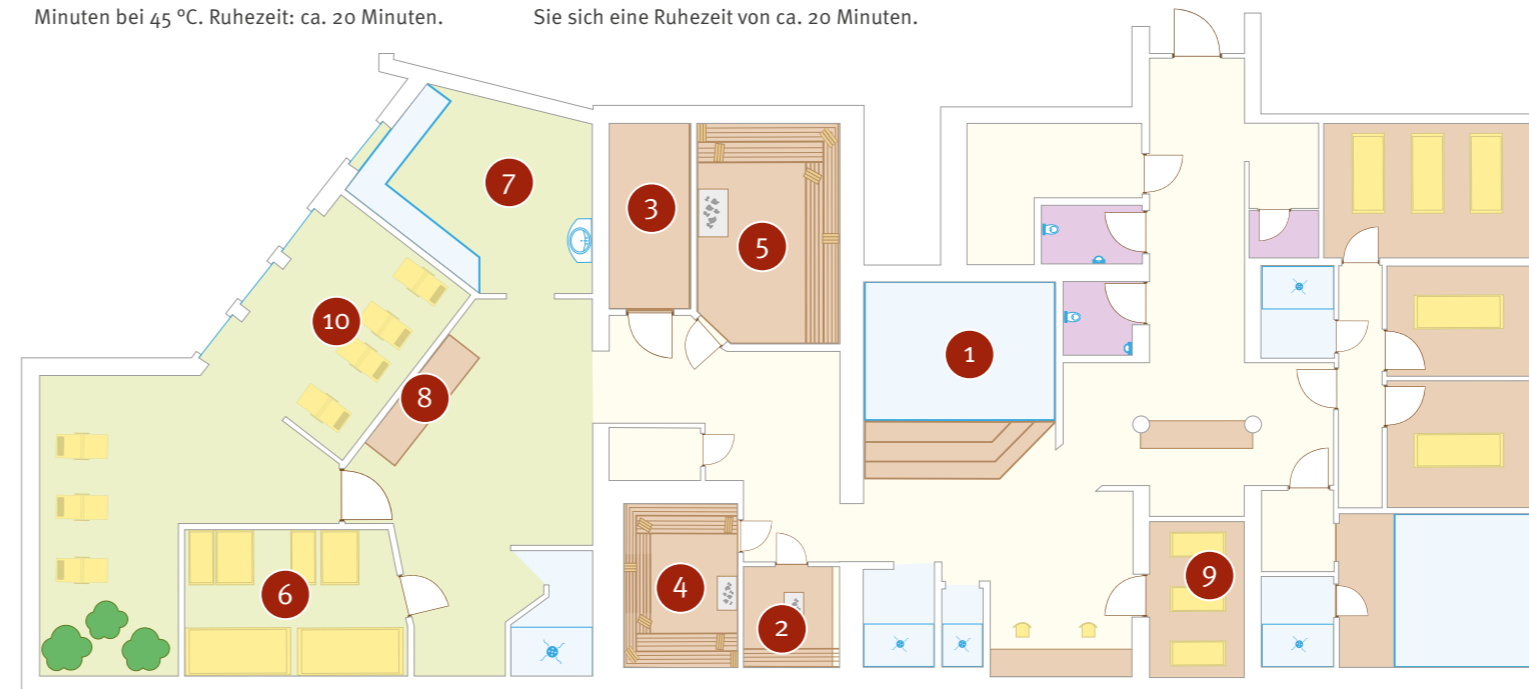
Die feinen Wasserstrahlen treffen Sie oberhalb der Knöchel. Das kühle Wasser erfrischt und belebt. Die Anwendung wirkt kreislaufanregend, durchblutungsfördernd, venenkräftigend, stoffwechselanregend, abhärtend und vegetativ stabilisierend.

## 9 Solarium

Aufenthaltsdauer je nach Hauttyp – wir beraten Sie gerne.

## 10 Ruheraum

Wir bitten Sie, diesen Raum, ebenso wie die gesamte Vitalquelle, als Ort der Stille und Entspannung zu nutzen. Nehmen Sie Rücksicht aufeinander und geben Sie allen die Möglichkeit, sich zu entspannen und Ruhe zu finden.



## Saunatücher

Am Eingang der Vitalquelle finden Sie am jeweiligen Zimmerhaken jeden Tag frische Tücher für den Wellnessbereich. Für die Sauna, das Sanarium und die Wärmekabine liegen eigene Waffeltücher auf.

## Öffnungszeiten & Infos

Unsere Vitalquelle steht Ihnen täglich von 14:30 bis 20:00 Uhr zur Verfügung.

Geöffnet für Kinder unter 12 Jahren in Begleitung der Eltern von 14:30 bis 16:30 Uhr.

Sauna, Sanarium, Infrarotkabine und Dampfbad gehören zur textilfreien Zone.