



# OUTSIDE

Mitten im Draußen

---

# NATUR SPA

---

# A-Z

## PREISE

DAY SPA	21.- EUR
Schwimmen - Erwachsene	7.- EUR
Schwimmen - Kinder bis 14	5.- EUR
Handtuchverleih	3.- EUR
Bademantelverleih	5.- EUR

## ÖFFNUNGSZEITEN

Hallenbad	07:00 - 20:00
Saunen	15:00 - 20:00
Behandlungen	MO-SA   09:00 - 19:00

## IHR SPA TERMIN

Um Ihre Behandlungswünsche zu berücksichtigen, bitten wir Sie, bereits vor Ihrer Anreise einen Termin zu vereinbaren. Für die Behandlung bitten wir Sie, 10 Minuten vorher zu erscheinen. Für die Gäste, die zu spät kommen, endet die Behandlung mit der vereinbarten Zeit.

## BEKLEIDUNG

Der Saunabereich ist textilfrei. Aus hygienischen Gründen müssen in den Saunen Handtücher als Auflage verwendet werden.

## SPA-ETIKETTE

Jeder Gast will sich in unserem SPA entspannen, wohlfühlen und die Ruhe genießen. Daher bitten wir unsere Gäste, die Privatsphäre anderer zu respektieren und so beispielsweise auch Ihr Handy auszuschalten.

## STORNIERUNG

Bis 17:00 am Tag vor der Behandlung fallen keine Stornierungskosten an. Für kurzfristige Absagen werden 50 Prozent der Behandlungskosten in Rechnung gestellt.

## GESUNDHEIT

Bei eingeschränkter Gesundheit, Allergien oder Verletzungen, welche Ihre Behandlung beeinflussen könnten, bitten wir Sie vorab, unsere Mitarbeiter darüber zu informieren.

## KINDER & TEENIES

Kinder & Teenies sind im Hallenbad und im Garten willkommen. Der Sauna-Bereich ist ab 14 Jahren zugänglich. Für unsere Kleinen bieten wir spezielle Massagen und Behandlungen an.



# SAUNAWELT

## **SOLEGROTTE** 45°C

Das Solebad hat eine sehr gute Wirkung auf die Atemwege und kann bei so manchem Schnupfen Wunder wirken. Zudem wirkt sich die Solegrotte positiv auf Allergien und Heuschnupfen sowie Bronchialerkrankungen aus.



## **ZIRBENSTUBENSAUNA** 90°C

Das Zirbenholz riecht nicht nur gut, sondern hat besonders positive Auswirkungen auf den Herzkreislauf und den Atem. Zudem wird durch die Hitze die Muskulatur entspannt und die Haut gut durchblutet.



## **AROMADAMPFBAD** 40°C

Anstatt trockener Hitze kann man im Aromadampfbad bei angenehmer Wärme und einer Luftfeuchtigkeit von 100% abschalten und entspannen.



## **INFRAROTKABINE** 30-40°C

Die Infrarotkabine arbeitet mit natürlicher Lebensenergie, da der Körper über Infrarot aufgewärmt wird. Dabei wird die Durchblutung und die Entschlackung des Körpers von Giftstoffen gefördert, der Energiehaushalt gesteigert und Muskelverspannungen insbesondere nach dem Sport gelöst.







# MASSAGEN



## KLASSISCHE-BEHANDLUNGEN

### KLASSISCHE MASSAGE

TEILMASSAGE NACH WAHL



 25 min.  36.-

GANZKÖRPER

 50 min.  62.-



### KOMBI-MASSAGE

Behandlung aus Rückenmassage  
und Fußreflexzonenmassage.

 50 min.  62.-



### OUTSIDER-MASSAGE

Optimal bei Muskelkater - mobilisiert  
und revitalisiert Rücken oder Beine -  
inklusive Arnika-Einreibung.

 25 min.  39.-



### AROMAGANZKÖRPERMASSAGE

Massage mit ätherischen Ölen  
- inklusive Gesichtsmassage.

 50 min.  69.-

### FUSSREFLEXZONENMASSAGE



Stärkt und aktiviert Selbstheilungskräfte.

 25 min.  36.-



### LYMPHDRAINAGE

Durch die Lymphdrainage wird Ihr Körper  
entgiftet, entwässert und regeneriert. Sie  
wirkt zudem bei Venenproblemen.

TEILMASSAGE

 25 min.  36.-

GANZKÖRPER


 50 min.  62.-



## HYDROJET®

Temperiertes Wasser sprudelt auf die Unterseite einer Naturkautschuk-Liegefläche und massiert den Körper. Der Kreislauf wird dabei nicht belastet. Die Massage kann in Freizeitkleidung genutzt werden - einfach entspannen und genießen!

- Steigerung der Durchblutung
- Entspannung der Muskulatur
- Linderung von Rücken- und Gelenkschmerzen
- Straffung des Bindegewebes
- Steigerung von Energie und Leistungsfähigkeit

 15 min.

 15.-





# MASSAGEN

## SPEZIAL-BEHANDLUNGEN



### LOMI LOMI NUI

LOMI ist eine simple aber intensive Körperarbeit eingebettet in ein hawaiianisches Ritual. Wohlriechendes Kokosnussöl wird mit Händen und Unterarmen einmassiert. Lomi Lomi Nui regt die Selbstheilungskräfte an, wirkt tiefenentspannend und entlastet bei körperlichen als auch seelischen Beschwerden.

#### RÜCKENBEHANDLUNG

 45 min.  69.-

#### GANZKÖRPERBEHANDLUNG

 85 min.  129.-



### ALPINE STONE

Alpine Stone ist eine Verbindung aus Massage, Energiearbeit und der Wirkung von warmen und kalten Steinen. Die Wärme dringt in die tieferen Körperzonen ein und stimuliert die Blutzirkulation.



### KRÄUTERSTEMPELMASSAGE

Die Besonderheit dieser thermischen Behandlung liegt in der Kombination von hochwertigen Ölen und durch Dampf erwärmten Kräuterstempel. Durch die Kräuterstempelmethode wird die Zellregeneration aktiviert, die Durchblutung angeregt, die Rückenmuskulatur gelockert und der gesamte Organismus entgiftet und entschlackt.



#### RÜCKENBEHANDLUNG

 25 min.  42.-



#### GANZKÖRPERBEHANDLUNG

 50 min.  74.-

#### RÜCKEN

 45 min.  64.-

#### VOLLMASSAGE

 85 min.  119.-







# BÄDER UND PACKUNGEN



## ALPENKRÄUTERPACKUNG

Der Kräuterwickel [Lavendel, Kamille, Pfefferminze, Ringelblume] wirkt entspannend und durch die Wirkstoffe der Kräuter heilend.

 25 min.  39.-



## MOORPACKUNG

Das natürliche Heilmittel Moor hilft bei Rheuma- und Gelenkerkrankungen, sowie Verspannungen.

 25 min.  39.-



## NACHTKERZENBAD

Das Nachtkerzenbad gleicht Ihren Feuchtigkeitshaushalt der Haut aus und wirkt reizlindernd. Empfehlenswert bei Hautkrankheiten, wie Neurodermitis.

 25 min.  39.-



## OUTSIDE BAD

Durch die Whirlwanne wird Luft mikrofein im Wasser untergemischt - Badezusätze mit natürlichen ätherischen Ölen und Pflanzenauszügen beigegeben.

 25 min.  30.-

## HEILWASSERBAD



Spüren Sie die heilende Wirkung des Defregger Heilwassers - einer jodhaltigen Natrium-Chlorid Sole. Hilft bei Haut-, Atem-, sowie Gelenks-komplikationen.

 25 min.  48.-

3 Bäder  130.-



## ZIEGENBUTTERMILCHBAD

Das Ziegenbuttermilchbad ist nährend und pflegend. Das Resultat ist eine weiche, gut gepflegte Haut.

 25 min.  36.-

## CLEOPATRABAD

Das Cleopatrabad macht die Haut geschmeidig und strafft. Ideal für sehr trockene Haut: das Milchfett gibt Ihrer Haut Feuchtigkeit zurück.



 25 min.  39.-

- Lockerung von Verspannungen
- Gegen Cellulite, Rheuma, Arthritis
- Bessere Durchblutung
- Stimuliert Lymphbahnen
- Straffung von Haut und Bindegewebe



### OSTTIROLER HEUBAD

Der Körper wird in das eingewässerte Bergheu gewickelt, und durch die wertvollen Inhaltsstoffe entschlackt, entkrampft, immunisiert und durchblutet.

 25 min.  39.-



# DETOX

## VENUS WICKEL



Der Venuswickel ist ein Ganzkörper-Gesundheitswickel zur Erneuerung der Hautspannkraft, zur Straffung, Entsäuerung, Remineralisierung des Gewebes und sorgt für den Abbau von Fettdepots.

Der Wickel strafft außerdem das Bindegewebe und hilft bei Cellulite, Dehnungstreifen, sowie für Po- und Brustlifting.

### TEILWICKEL



 85 min.  98.-

### VOLLWICKEL

 145 min.  158.-



## ALGENPACKUNG

Die Packung wirkt entschlackend, straffend und entgiftend. Sie verjüngt, bzw. regeneriert Ihre Haut.

 25 min.  39.-



## BASENBAD

Durch Anhäufung von Säuren in Haut und Bindegewebe verlieren die Zellen an Elastizität und Spannkraft. Die Folge sind Cellulite, Falten und Hautunreinheiten. Die Basenbehandlung in der Hydroxeur®-Whirlwanne hilft diese Säuren abzubauen und den Körper zu reinigen.

 25 min.  34.-

## BERGSALZ-PEELING

Die perfekte Vorbereitung auf alle Körperbehandlungen. Abgestorbene Hautzellen werden abgetragen, der Zellstoffwechsel und die Durchblutung werden angeregt.

 25 min.  34.-





## DETOX - BASENFASTEN

Angewohnheiten wie schnelles, übermäßiges Essen, ungesunde Nahrungsmittel, wenig Bewegung, Stress sowie Genussmittel (Zucker, Koffein und Alkohol) lassen unseren Körper übersäuern - dies führt langfristig zu Gesundheitsproblemen (geschwächtes Immunsystem, Allergene, Depressionen...).

Basenfasten hilft belastende Säuren sowie toxische Substanzen zu lösen, damit sich Ihr Körper wieder regenerieren kann. Im Gegensatz zum Heilfasten ist das Basenfasten einfach ohne ärztliche Begleitung umzusetzen

**Mehr Infos zu unseren Detox-Programmen finden Sie unter [www.hotel-outside.at](http://www.hotel-outside.at).**



# FÜR IHRE HAUT

**REVIDERM - WIRKSAM • SICHER • BEWÄHRT**

Bild: Reviderm AG





Seit mehr als 30 Jahren steht **REVIDERM** für den verantwortungsvollen Umgang mit der Haut und für höchste Qualität im Bereich der apparativen, pflegenden und dekorativen Kosmetik. Die **REVIDERM**-Produkte sind frei von Weichmachern, synthetischen Farbstoffen, sowie Hormonen und zeichnen sich durch ihre gute Hautverträglichkeit und Wirkung aus.

Mit der apparativen Kosmetik können wir spezifisch auf unterschiedliche Hauttypen sowie Hautprobleme, wie beispielsweise Akne, Falten und Narben eingehen. Dafür nehmen wir uns mit einer professionellen Hautbildanalyse Zeit, um in der darauffolgenden **REVIDERM**-Behandlung mit den passenden Produkten Ihre Haut spürbar zu verbessern.


**TIPP:** Je nach Umfang der **REVIDERM**-Behandlung differenzieren wir zwischen **SILBER | GOLD | DIAMANT** - für die passende Behandlung empfehlen wir ein Fachgespräch mit unseren Mitarbeitern.


## REVIDERM SILBER

 55 min.


 69.- bis 99.-


## REVIDERM GOLD

 85 min.

 99.- bis 120.-

## REVIDERM DIAMANT

 125 min.

 129.- bis 169.-



# UNSERE REVIDERM-GERÄTE



## MIKRODERMABRASION

Die Mikrodermabrasion ist eine moderne Technik, die mit Hilfe eines sanften, apparativen Intensiv-Peelings die Hautfunktionen und spezifische Hautprobleme verbessert. Das schmerzfreie Verfahren verfeinert Ihre Poren sichtbar - für ein glattes und zartes Hautrelief.

**Sie wird bereits seit Mitte der 80er Jahre mit großem Erfolg angewandt.**



## ULTRASCHALL CELLJET

Um sichtbaren Hautproblemen möglichst effektiv und vor allem langfristig entgegen zu wirken, hat sich der Ultraschall als wahres Multitalent erwiesen. Bei uns können Sie die Behandlung entweder genießen oder sie ganz einfach auch mit nach Hause nehmen- mit der einzigartigen cellJET Home Use Kur.

**Erfahren Sie bei uns, welche Behandlung für Ihre Haut geeignet ist!**

# BEAUTY

## MAKE-UP FÜR JEDEN ANLASS



Bild: Reviderm AG

**Veredeln Sie Ihre Haut mit dem SKINCARE-INSPIRED MAKE-UP von REVIDERM in Zusammenarbeit mit dem internationalen Make-up Artist GIOVANNI FASIELLO.**

Entwickelt mit dem hohen Anspruch an intelligent durchdachte Hautpflege, vereint die neue Make-up Linie nur das Beste für Ihre Haut: **WERTVOLLE MINERALIEN** und **AUSGEWÄHLTE INHALTSSTOFFE** die ebenso durch ihre feuchtigkeits-spendende Hyaluronsäure den Anti-Age Effekt unterstreichen. Diese machen das Make-up so rein und pflegend, dass es selbst bei empfindlicher Haut und nach kosmetischen Behandlungen, wie einer Mikrodermabrasion, problemlos angewendet werden kann. Es fühlt sich leicht an, lässt die Haut atmen und verleiht ein gesundes Strahlen.

### MAKEUP - GOLD

Tages- oder  
Abend-Make-up



35 min.



39.-

### MAKEUP - DIAMANT

Typberatung und Make-up mit  
Tipps und Tricks vom Profi.



50 min.



54.-



**DAS WERTVOLLSTE  
ACCESSOIRE, DAS  
EINE FRAU BESITZT,  
IST IHRE HAUT.**

# BEAUTY

## TINAPUR-GESICHTSBEHANDLUNGEN

### KLASSISCHE GESICHTS-BEHANDLUNG

#### Ausstrahlung garantiert!

Reinigung, Hautanalyse, Peeling, Tiefenreinigung, Augenbrauen formen, Wirkstoffampulle, Massage, Maske, Abschlusspflege.

🕒 55 min. 💰 74.-

### EXPRESS GESICHTS-BEHANDLUNG

#### Schneller Feuchtigkeitsspender.

Reinigung, Hautanalyse, Peeling, Maske, Abschlusspflege.

🕒 25 min. 💰 39.-

### BETTER-AGING-BEHANDLUNG

Reinigung, Hautanalyse, Peeling, Tiefenreinigung, Wirkstoffkomplex durch galvanischen Strom einmassiert, Maske, Abschlusspflege.

🕒 55 min. 💰 79.-

# TINAPUR



### TIROLER NATUR PUR. INTENSIVE BIO PFLEGE FÜR STRAHLENDE SCHÖNHEIT

Das Naturhotel Outside hat in Zusammenarbeit mit Mag. pharm. Stefan Pickl von der örtlichen Tauernapotheke die Pflegelinie TINAPUR entwickelt. Diese Produkte orientieren sich an der Expertin für Schönheitspflege überhaupt: der Natur. Die hochwirksamen und naturreinen Öle, Peelings, Cremes und Masken werden sorgfältig nach eigenen Rezepturen mit Rohstoffen in Bio-Qualität hergestellt und aufeinander abgestimmt. Das macht sie besonders. Für den liebevollen Umgang mit sich selbst.

[WWW.TINAPUR.COM](http://WWW.TINAPUR.COM)







# BEAUTY

## EINZELBEHANDLUNGEN



### MANIKÜRE

Handbad, Maniküre.

 25 min.  34.-



### MANIKÜRE DELUXE

Handbad, Maniküre, Handpeeling, Paraffinpackung, Handmassage, 1 Glas Prosecco.

 50 min.  59.-



### WELLNESS FÜR DIE FÜSSE

Fußbad, Fußpeeling und Fußmassage.

 25 min.  34.-

### PEDIKÜRE

Fußbad, medizinische Pediküre.

 45 min.  39.-

### AUGEN

Wimpern färben	15 min.	15.-
Augenbrauen färben	15 min.	15.-
Augenb. faconieren	15 min.	12.-

### LACKIEREN

Lackieren inkl. Lack zum Mitnehmen	9.-
French-Lackierung	12.-

VEGAN &  
HORMON-  
FREI

### HAARENTFERNUNG

Mittels **Warmwachs** werden die Haarwurzeln langfristig entfernt.

Augenbrauen	10 min.	11.-
Oberlippe	10 min.	11.-
Gesicht	20 min.	22.-
Kinn	10 min.	11.-
Unterarme	15 min.	17.-
ganzer Arm	25 min.	28.-
Achseln	15 min.	16.-
Bikinizone	15 min.	16.-
Bauch	20 min.	22.-
Rücken	25 min.	28.-
Beine bis Knie	25 min.	28.-
Beine ganz	40 min.	44.-




## TINAPUR - HANDCREME

Die Handcreme pflegt Ihre strapazierten Hände. Die Emulsion zieht rasch ein, ohne Rückstände zu hinterlassen.

### WIRKSTOFFE

- BIO-Orange | elastizitätsfördernd
- BIO-Kamille | entzündungshemmend

 21.90

# KINDER & TEENIES BIS 14 JAHRE

## KINDERMASSAGE

Verwöhnmassage für unsere Kleinen.

🕒 20 min. 💰 22.-

## KOPF BIS FUSS

Rückenmassage, Gesichtsmassage,  
Maniküre oder Pediküre.

🕒 55 min. 💰 58.-

## SCHÖNES GESICHT

Für einen strahlenden Teint. Die jugendliche Haut braucht besondere Aufmerksamkeit. Die Gesichtsbearbeitung reguliert und beruhigt irritierte Stellen.

Gesichtsreinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Maske, Abschlusspflege.

🕒 45 min. 💰 48.-

## HAPPY NAILS

Hand und Fußnägel lackieren, Massage

🕒 25 min. 💰 28.-

## FIRST BEAUTY

Reinigungsmaske, Maske die einmassiert wird, Abschlusscreme.

🕒 25 min. 💰 36.-

## KINDERWELLNESS

- Gesichtsmaske
- Massage
- Nägel lackieren
- Nailstickers
- Wellnessdrink
- + Überraschung

🕒 90 Minuten  
💰 ab 4 Kinder á €19.-







PLUS  
2.000 m<sup>2</sup>  
Garten



## Naturhotel Outside GmbH

Virgener Straße 3  
9971 Matriei in Osttirol  
Österreich  
[www.hotel-outside.com](http://www.hotel-outside.com)  
+43 4875 5200

### IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich: Naturhotel Outside GmbH. Preisänderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten. Mit Erscheinen dieser Preisliste verlieren alle vorhergehenden ihre Gültigkeit. Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier. Fotos: Hotel Outside, Andre Schönherr, shutterstock, Trautwein GmbH, Wellsystem GmbH, Reviderm AG.

- 1 Rezeption
- 2 Hallenbad
- 3 Ruheraum I
- 4 Frischluftraum
- 5 Duschen
- 6 Umkleide
- 7 Solebad
- 8 Dampfbad
- 9 Zirbensauna
- 10 Ruheraum II
- 11 Erlebnisduschen
- 12 Wärmebank
- 13 Bäder
- 14 Wassermassage
- 15 Massage I
- 16 Bäder
- 17 Beauty
- 18 Massage II



REVIDERM



Tirol

Osttirol  
Dein Berg Tirol.