

MOVE & RELAX

EINTAUCHEN. AUSPOWERN. ABSCHALTEN.

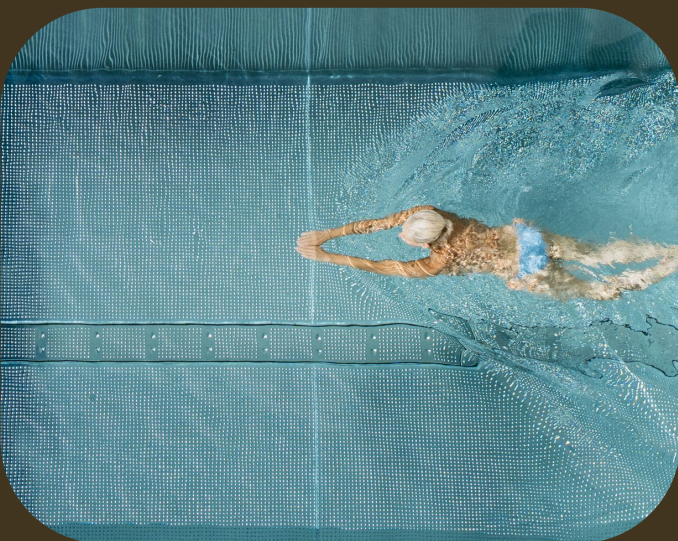
Hier trifft Bewegung auf Balance und Sonne auf Stille.

Wellness & more in der Sun Lodge bedeutet Weitblick für Körper und Geist – vom Sprung in den Pool bis zur Yoga-Session mit Aussicht, vom Workout im Gym bis zum Chillen auf der Terrasse.

Ob Sie Energie tanken oder einfach loslassen wollen – hier fließt alles ganz natürlich.

Zwischen Bergen, Licht und Leichtigkeit entsteht dein ganz persönlicher Rhythmus:

so free, so easy, so together im Sunlodge Feeling.



DIVE IN. WORK OUT. SWITCH OFF.

This is where movement meets balance and sunshine meets serenity.

Wellness & more at the Sun Lodge means new perspectives for body and mind – from a refreshing dip in the pool to yoga sessions with a view, from gym workouts to chilling on the terrace.

Whether you want to recharge or simply let go – here, everything flows naturally.

Amid mountains, light, and ease, your very own rhythm emerges:

so free, so easy, so together – the Sun Lodge feeling.

SUN LODGE SPANORAMA

SPA BROCHURE

BOOK NOW

Buchen Sie Ihre Behandlung ganz einfach und jederzeit über unsere **Gäste-App SAM** – dort finden Sie auch alle verfügbaren Termine und unseren aktuellen Aktivitätsplan. Während der Rezeptionsöffnungszeiten unterstützen wir Sie gern persönlich bei Ihrer Buchung. Bei Fragen steht Ihnen unser Spa-Team rund um Kristina auch telefonisch zur Verfügung.

Book your treatment easily and at any time through our guest app SAM – where you'll also find all available appointments and our daily activity schedule.

During reception opening hours, our team will be happy to assist you with your booking in person. If you have any questions, Kristina from our spa team is also available by phone.

T. +43(0)3687 21300

www.sunlodgeschladming.at

MASSAGE

45 minutes, with high quality
BIO products from our local Pharmacy

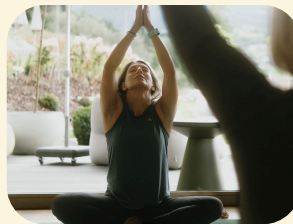
- **Schwedische Massage € 70** Ganzkörperentspannung und Stressabbau
Swedish - full body relaxation and stress relieving
- **Lymphdrainage € 70**
ölfrei, Ganzkörper, zur Entgiftung und Stoffwechselaktivierung
Lymphatic drainage oil free, full body, detoxification & metabolic activation
- **Kopf-, Nacken- und Schultermassage €75**
löst Verspannungen mit starken Druckpunkten
Head, Neck and Shoulders - relieving tension with strong pressure points
- **Beine & Fußmassage 75€**
lindert Entzündungen und Muskelkater
Legs and Feet - relieving inflammation and muscle soreness
- **Sportmassage 80€**
wahlweise Ganzkörper oder nur Problemzone, zur Verletzungsprävention und Muskelregeneration
Sport - choice of full body or only problem area, injury prevention and muscle regeneration
- **Gesichtsmassage 40€**
– (30 Minuten) Techniken zur natürlichen Aufpolsterung des Gesichts, Lymphdrainage zur Reduzierung von Entzündungen sowie pflegende Öle, die Ihre Haut strahlend hinterlassen.
Face Massage - (30 minutes) Techniques used to plump up your face, lymphatic drainage to help with inflammation and oil to leave your skin glowing and hydrated



YOGA CLASSES

Complimentary 30 Minute Classes

- **Hatha Yoga** - a practice focused on using the fundamental poses and breath work to help you feel more grounded and focused
- **Vinyasa Yoga** - a dynamic, energy - inducing flow that brings your body to life, leaving you feeling stronger physically and mentally
- **Ashtanga Yoga** - a structured and disciplined practice following a set sequence. Ideal for building strength and increasing flexibility quickly
- **Yin Yoga** - a meditative practice, holding poses for 3-5 minutes, targeting your connective tissue to help increase mobility and flexibility, while leaving your mind clear and calm
- **Flow Yoga** - a vibrant blend of all yoga styles to help you feel more positive and energetic



FITNESS CLASSES

Complimentary 30 Minute Classes

- **HIIT** - High Intensity Interval Training, a full body powerful workout, designed to boost your endurance and energy
- **Booty burner** - a high energy session to sculpt your glutes and legs, leaving your lower body toned and strong
- **Core Crusher** - build a rock solid core with this abdominal focused class
- **Pilates** - a low impact exercise that focuses on full body toning, improving mobility and body awareness

HEALTH & WELLNESS

Health Coaching – 50 € / 60 Minuten
Eine persönliche Session, die dich bei deinen Gesundheitszielen unterstützt – mit einem alltagstauglichen Plan für Fitness, Ernährung und Wohlbefinden.

Health Coaching – 50€ / 60 Minutes
A personalized session to support your wellness goals with a realistic plan for fitness, nutrition, and well-being.

Personalisierte Meditation – 30 € / 30min
Geführte Meditation für mehr innere Balance zu einem Thema deiner Wahl. Bitte das Thema einen Tag vorher mitteilen.

Personalized Meditation – 30€ / 30 Minutes
A guided meditation to restore balance and address your chosen topic. Please share your topic one day before.

Personal Training – 60 € / 60 Minuten
Ein auf deine Ziele, dein Fitnesslevel und deinen Trainingsstil abgestimmtes Training, das dich deinem vollen Potenzial näherbringt.

Personal Training – 60€ / 60 Minutes
A tailored session based on your goals, fitness level, and training style to help you reach your full potential.

