

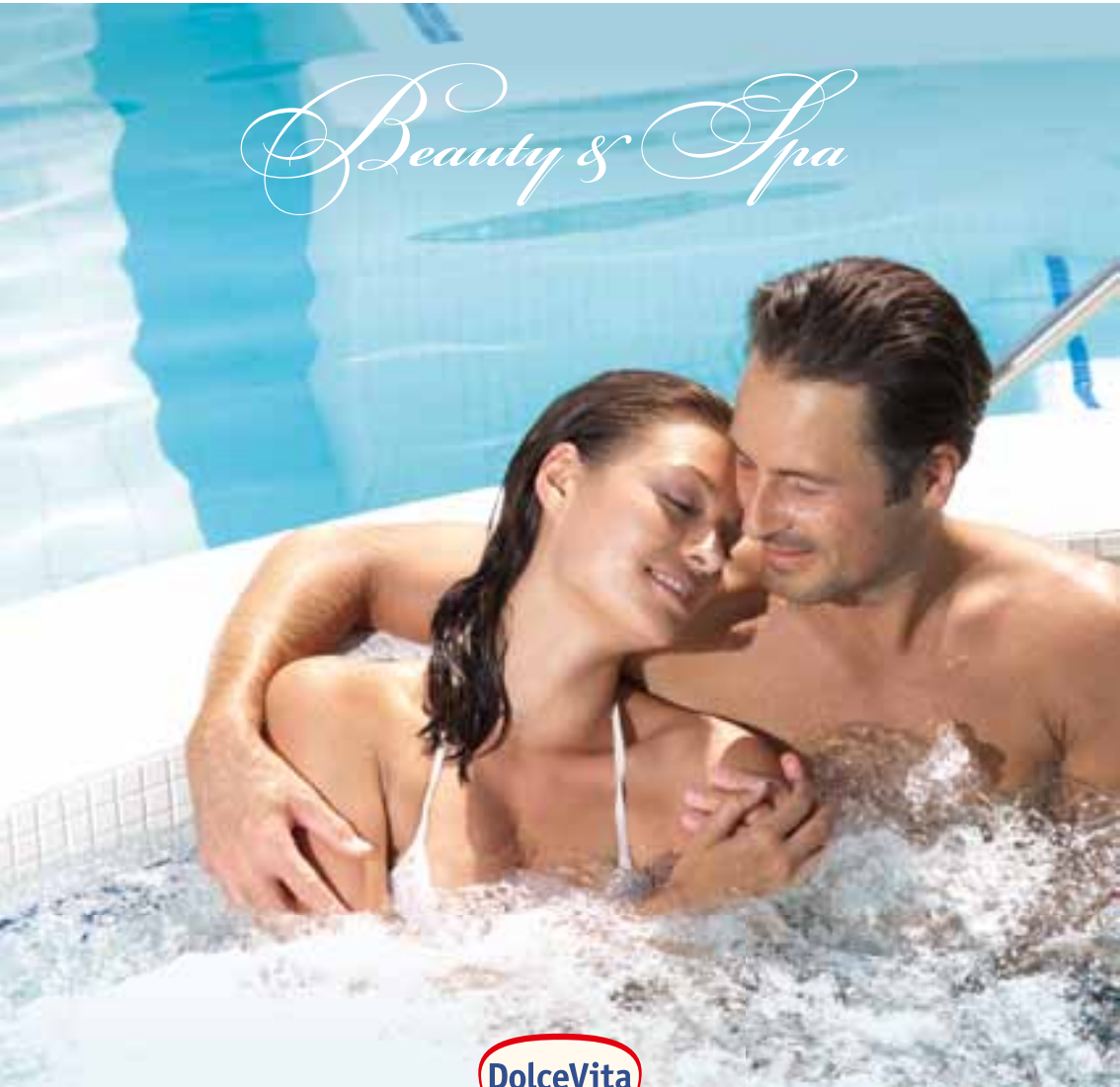


PREIDLHOF

★★★★S

DOLCE VITA LOVE TIME

Beauty & Spa





Il nuovo beautycenter “Jungbrünnl” nel Sonnenschlössl

Gli appuntamenti

Suite Spa (100 m²) con bagno Serail, reparto relax, romantico idromassaggio, doppia panca massaggiante, sauna per il benessere a due:

- *Numerose cabine doppie inondate di luce per trattamenti in coppia*
- *Sala relax VIP con lettini ad acqua*
- *Massaggio nella loggia all'aperto o nel limoneto con vista sulla piscina*
- *Cabina Shiatsu dell'Estremo Oriente e sala Ayurveda*
- *Sala dei trattamenti medici*
- *Beautycenter sotto direzione medica*

Garanzia di qualità

Il Preidlhof è certificato Alpine Wellness, Belvita Leading Wellness Hotel e Dolce-Vita Hotel e fa parte dei più importanti hotel Wellness dell'arco alpino.

Sommario

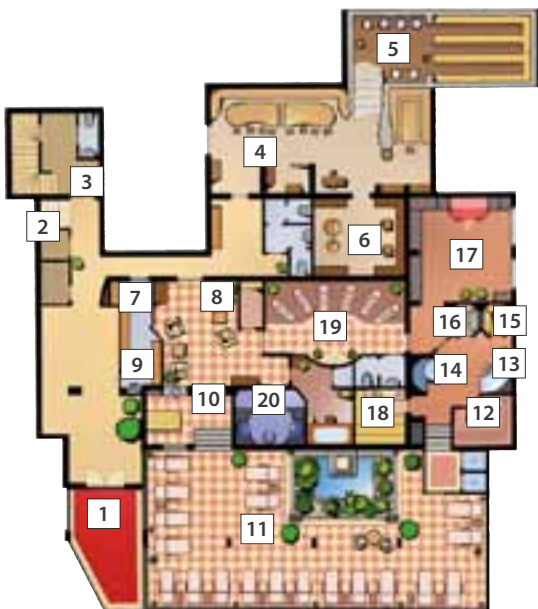
La vostra oasi di benessere e realx nel dettaglio	4
Informazioni su Spa e Wellness	8
“Tempo per me” con consulenza individuale	10
MTC e Medical Spa	12
NUOVO: Infusioni rivitalizzanti	20
Trattamenti terapeutici	26
Massaggi terapeutici	28
Massaggi benessere	30
Trattamenti energetici	34
Ayurveda	36
Benessere in coppia	42
Alpine Wellness	52
Trattamenti del corpo	58
Cosmesi	64
Fuhlendorf	68
Speciale per Lui	69
Per future mamme – Babymoon ..	70
Fitness e personal training	74
Pacchetti benessere	78
Oasi delle saune	82

La vostra oasi di benessere e relax nel dettaglio

- A Oasi delle saune
- B Terrazza mediterranea
- C Mondo delle acque Giardino tropicale (interno)
- D Collegamento (sotterraneo)
- E Piscine
- F Sauna Schwarzbrenner (distilleria clandestina)
- G Beauty-Center "Jungbrünnl"
- H Sonnenschlössl

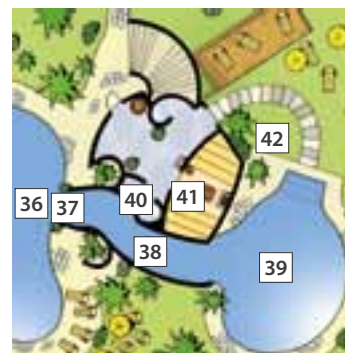


- A Oasi delle saune:
 - 1 Entrata hotel
 - 2 Accesso alle camere e zona hotel
 - 3 Accesso piscina coperta
 - 4 Enoteca ricavata nella roccia
 - 5 Cantina
 - 6 Distilleria specialità tipiche
 - 7 Stanza asciugatura scarpe
 - 8 Accesso all'oasi delle saune
 - 9 Solarium
 - 10 Angolo del tè
 - 11 Oasi del relax
 - 12 Laconium
 - 13 Paradiso acquatico
 - 14 Zona nudisti
 - 15 Calidarium ai fiori
 - 16 Bagno di vapore alle mele della Val Venosta
 - 17 Cabina ad infrarossi
 - 18 Sauna di pietra
 - 19 Tepidarium
 - 20 Bagno turco agli aromi



- G Beautycenter Jungbrünnl
 - 21 Ricevimento Beautycenter
 - 22 Consulenza personalizzata
 - 23 Medico e MTC
 - 24 Estetica
 - 25 Loggia per massaggi all'aperto
 - 26 Ayurveda
 - 27 Bagni
 - 28 Spa-Suite
 - 29 Stanza Relax VIP con letti d'acqua

- E Piscine
 - 30 Sentiero
 - 31 Scala di accesso
 - 32 Padiglione Fitness
 - 33 Accesso in acqua alla piscina panoramica
 - 34 Piscina panoramica (32 °C tutto l'anno)
 - 35 Sala relax "Padiglione del sole" con lettini ad acqua e angolo coccole



- F Sauna Schwarzbrenner
 - 36 Piscina estiva
 - 37 Cascata
 - 38 Grotta balneare
 - 39 Vasca relax con musica subacquea (area nudisti)
 - 40 Doccia a secchio
 - 41 Sauna Schwarzbrenner (11.00 - 23.00)
 - 42 Zona riservata ai nudisti



Informazioni su Spa e benessere

Importante: rimborso delle spese

Prima di partire per la vostra vacanza benessere, vi consigliamo di richiedere alla vostra assicurazione sanitaria un piano di rimborso delle spese sostenute per bagni e massaggi. Inoltre, la maggior parte dei trattamenti eseguiti dal dott. A. Angerer, viene riconosciuta da molte assicurazioni private come prestazione medica.

Consigli per la prenotazione dei trattamenti

Prenotate i trattamenti prima del vostro arrivo: così facendo saremo in grado di soddisfare le vostre richieste.

Centro Spa & wellness

Orario d'apertura

INVERNO:

dalle ore 9.00 alle 12.00 e

dalle ore 13.00 alle 20.00

ESTATE:

dalle ore 8.00 alle 12.00 e

dalle ore 13.00 alle 19.30

Prenotazione diretta: beauty@preidlhof.it

Telefono interno: 951

Consulenza

Approfittate della consulenza personalizzata dei nostri collaboratori della reception Spa al Sonnenschlössl. Per un check-up professionale, vi consigliamo il nostro Meridian-Totalcheck e il colloquio con il dott. A. Angerer. Su richiesta il dott. Angerer vi contatterà dopo 2, nonché ulteriori 4 mesi, in modo da garantire una buona terapia supplementare anche a casa.

Abbigliamento

Vi suggeriamo di presentarvi ai trattamenti in accappatoio, ciabatte e costume da bagno. Prima di ogni trattamento, vi verrà consegnato uno slip monouso. Agli uomini consigliamo di rasarsi prima del trattamento viso. Vi preghiamo di lasciare gli oggetti di valore nella cassetta di sicurezza della vostra camera. Nell'area Spa, la maggior parte degli ospiti è alla ricerca di tranquillità. Siete pregati di rispettare questo desiderio, evitando l'uso dei cellulari. Siete inoltre pregati di arrivare possibilmente 15 minuti prima dell'inizio del trattamento.

Per adeguare il trattamento alle vostre esigenze abbiamo bisogno di qualche informazione. Per questo motivo vi preghiamo di compilare l'apposito modulo disponibile presso la reception.

"Tempo per me"

Potete prenotare solo l'appuntamento beauty, Vital o benessere e decidere il trattamento (si veda pag. 11) dopo la consulenza personale.

Cancellazioni

Le cancellazioni effettuate entro le 24 ore precedenti il trattamento non prevedono alcuna penale. In caso contrario, viene addebitato il 50% del costo del trattamento.

Benessere al Preidlhof

7 diverse saune, 4 diverse piscine (giardino tropicale, piscina panoramica, piscina estiva e vasca relax in cristallo di rocca), oasi del relax in vetro con lettini ad acqua, un immenso giardino mediterraneo e per la meditazione, gazebo dei massaggi, sdraio per la termoterapia con musica meditativa.

Ogni settimana escursioni guidate, tour in mountain-bike ed escursioni di nordic walking, istruttore Wellness gratuito (per aquafitness, nordic walking, ginnastica per la colonna vertebrale, yoga, ecc.).

Alimentazione

Speciale colazione Wellness, buffet vitale pomeridiano, leggeri menù Wellness di 6 portate o menù dietetici, test delle intolleranze alimentari, consulenza nutrizionale con analisi del grasso corporeo.

Cosmesi

Cosmesi completa basata sulla medicina tradizionale cinese con prodotti testati ai 5 elementi PHYTO5, BERG, FUHLENDORF, VITALIS DR. JOSEPH, SIXTUS, KURLAND, ÄGYPTOS, GERMAINE DE CAPPUCCINI.





La vostra offerta personalizzata con consulenza gratuita

Nell'ambito del pacchetto "Tempo per me" vi offriremo una consulenza personalizzata gratuita per armonizzare i trattamenti alle vostre esigenze. Sarete voi a decidere se dedicare del tempo a bellezza, vitalità o benessere:

Vital: Tempo per me

- 1 consulenza personalizzata
 - 1 misurazione dell'impedenza bioelettrica, che determina la composizione corporea e registra i singoli dati quali massa muscolare, grasso corporeo e ritenzione idrica, consentendo l'elaborazione di un preciso programma nutrizionale e d'esercizio; ca. 40 min.
 - 1 massaggio rivitalizzante, ca. 50 min.
 - 1 massaggio energetico, ca. 80 min.
- per persona 189,- €

Beauty: Tempo per me

- 1 consulenza personalizzata
 - 1 pedicure con pediluvio rivitalizzante e massaggio dei piedi, ca. 50 min.
 - 1 trattamento del viso personalizzato in base al vostro tipo di pelle, ca. 80 min. (sconto del 10% su tutti i prodotti cosmetici necessari)
 - 1 peeling completo corpo
 - 1 impacco corpo totale su lettino oscillante (personalizzato in base al tipo di pelle)
- per persona 203,- €

Benessere: Tempo per me

- 1 check-up generico in base alla MTC, eseguito dal dott. Angerer, con determinazione del piano terapeutico adeguato, ca. 60 min.
 - 1 massaggio terapeutico individuale, ca. 50 min.
 - 1 massaggio terapeutico individuale, ca. 80 min.
 - 2 terapie dei campi magnetici di 25 min.
- per persona 254,- €

Trattamenti completi basati sulla medicina tradizionale cinese (MTC)

Alimentazione scorretta, stress e mancanza di movimento sono fattori negativi molto diffusi nel mondo odierno, spesso causa di malattie aspecifiche e croniche, non diagnosticabili nell'ambito della medicina tradizionale. In questi casi, la millenaria medicina tradizionale cinese (MTC) può essere d'aiuto, il quale potenziale va oltre le opportunità offerte dalla medicina scolastica.

Yin e Yang in equilibrio

Nella Jungbrünnl ci avvaliamo di trattamenti wellness basati sulle conoscenze della MTC. In presenza di un'alterazione dell'equilibrio energetico di Yin e Yang, possono insorgere problemi estetici e di salute. Sulla base dei risultati della diagnosi dei meridiani effettuata dal nostro medico, ogni ospite viene seguito in modo personalizzato dal nostro team, individuando i blocchi energetici, che vengono poi sciolti con trattamenti benessere mirati e l'impiego di prodotti omeopatici. Il nostro obiettivo è quello di eliminare questi disturbi e di rivitalizzare le energie di auto-guarigione del corpo tramite speciali massaggi rebalancing e Tuina, l'agopuntura, il test delle intolleranze alimentari, ecc.



I cinque diversi tipi morfologici secondo la MTC

Elemento legno

PRIMAVERA

dal 5/02 al 17/04/2012

Pelle grassa, comedoni, mili, pigmentazioni, cuoio capelluto e capelli grassi, coulote de cheval e cellulite sulle cosce esterne, problemi di circolazione energetica.

Elemento fuoco

ESTATE

dal 6/05 al 19/07/2012

Arrossamenti, pelle sensibile, calore e traspirazione su viso, cuoio capelluto e decolleté, cuoio capelluto arrossato, punti grassi sui lati della testa, couperose, capillari gambe, problemi di circolazione arteriosa.

Elemento terra

TRA LE STAGIONI

dal 18/01 al 04/02/2012

dal 18/04 al 05/05/2012

dal 20/07 al 06/08/2012

dal 21/10 al 07/11/2012

impurità della pelle, acne, psoriasi, pori molto aperti, cuoio capelluto grasso con presenza di forfora e impurità, cellulite, sovrappeso nella parte centrale del corpo, problemi di circolazione linfatica.

Elemento metallo

AUTUNNO

dal 7/08 al 20/10/2012

Pelle secca, pallida e male irrorata, cuoio capelluto e capelli secchi, gambe pesanti, vene superficiali, problemi di circolazione venosa.

Elemento acqua

INVERNO

dall'8/12 al 17/01/2013

Carenza di vitalità e di tonicità, pelle pallida, rughe, capelli snervati e relativa caduta, tessuto connettivo in cattive condizioni, problemi di idratazione del corpo.



Diagnosi dei meridiani in base alla medicina tradizionale cinese (MTC) con PROGNOS

Cos'è la DIAGNOSI DEI MERIDIANI?

La diagnosi dei meridiani si basa sui principi della medicina tradizionale cinese (MTC), che vedono le cause di ogni malattia nei disturbi del ciclo energetico. Un deficit energetico nell'area dei meridiani dà origine a problemi organici e psichici, a malattie croniche o, addirittura, alla degenerazione cellulare. Grazie a una filosofia centenaria (MTC), unita a una moderna tecnologia (PROGNOS), il medico è ora in grado di riconoscere lo stato di salute del corpo.

COME VIENE APPLICATA LA DIAGNOSTICA DEI MERIDIANI AL PREIDLHOF?

- L'ospite viene sottoposto, in modo assolutamente indolore, a un'analisi completa di sollecitabilità, funzionalità e situazione energetica del corpo
- Individuazione dei blocchi e dei disturbi (virus, parassiti, ecc.)
- Riconoscimento delle cause dei disturbi esistenti
- Segnalazione dei punti deboli e dei deficit, prima dell'insorgenza dei sintomi
- Test delle allergie e delle intolleranze alimentari

Valutazione da parte del medico dei dati rilevati con la misurazione dei meridiani ed elaborazione del piano terapeutico individuale (rimedi omeopatici, massaggi, metodi terapeutici naturali, ecc.)

Al Preidlhof, la diagnosi dei meridiani PROGNOS viene effettuata dal dott. Angerer.

Colloquio con il dott. Alexander Angerer (potete naturalmente presentare analisi già effettuate a casa)

- ca. 15 min. 50,- €
- ca. 25 min. 70,- €
- ca. 50 min. 100,- €

DOTT. ALEXANDER ANGERER

Studio di medicina a Innsbruck, esami di stato, specializzazione in omeopatia, approfondimenti sull'agopuntura e la diagnostica dei meridiani, medico specialista in omeopatia, agopuntura, diagnostica dei meridiani e consulenza nutrizionale. Da gennaio 2010, membro del team del reparto di medicina complementare, di recente apertura, presso l'Ospedale di Merano (assistenza oncologica).



Diagnosi dei meridiani in base alla medicina tradizionale cinese (MTC)

Check-up generale in base alla medicina tradizionale cinese (MTC) eseguito dal dott. A. Angerer

- Determinazione dello stato di salute generale sulla base del Meridian-Totalcheck (PROGNOS), come descritto a pag. 15
 - Assistenza medica telefonica per 2 – 4 mesi
 - Approfondito colloquio con il medico (potete naturalmente presentare analisi già effettuate a casa)
 - Piano terapeutico personalizzato
- ca. 80 min. 160,- €

Check-up antistress in base alla MTC, eseguito dal dott. Alexander Angerer

- Determinazione dello stato di salute generale sulla base del Meridian-Totalcheck (PROGNOS), come descritto a pag. 15
 - Approfondito colloquio con il medico
 - Determinazione dell'accumulo di radicali liberi (inquinamento, elettrosmog, ecc.)
 - Piano benessere rivitalizzante personalizzato
 - Assistenza medica telefonica per 2 – 4 mesi
- ca. 90 min. 170,- €

Check-up generale della salute in base alla MTC con approfondito test sulle intolleranze alimentari, eseguito dal dott. Alexander Angerer

- Determinazione dello stato di salute generale sulla base del Meridian-Totalcheck (PROGNOS), come descritto a pag. 15
 - Approfondito test sulle intolleranze alimentari (come descritto sopra)
 - Approfondito colloquio con il medico (potete naturalmente presentare analisi già effettuate a casa)
 - Assistenza medica telefonica per 2 – 4 mesi
 - Piano terapeutico personalizzato
- ca. 170 min. 300,- €

Approfondito test sulle intolleranze alimentari, eseguito dal dott. Alexander Angerer

- Test su 166 proteine, 77 carboidrati, 61 varietà di verdure, 55 frutti, 12 oli e grassi, 13 zuccheri e 23 bevande alcoliche con colloquio valutativo. Assistenza medica telefonica per 2 – 4 mesi.
- ca. 110 min. 199,- €



Le terapie del dott. Alexander Angerer

Agopuntura eseguita da dott. A. Angerer in base alla MTC

Uno dei trattamenti più efficaci conosciuti dalla MTC in presenza di blocchi e disturbi. Scioglimento dei blocchi energetici individuati e stimolazione delle funzioni vitali dei relativi organi.

- 1 seduta ca. 25 min. 40,- €
- 3 sedute, ca. 25 min. cad. 100,- €

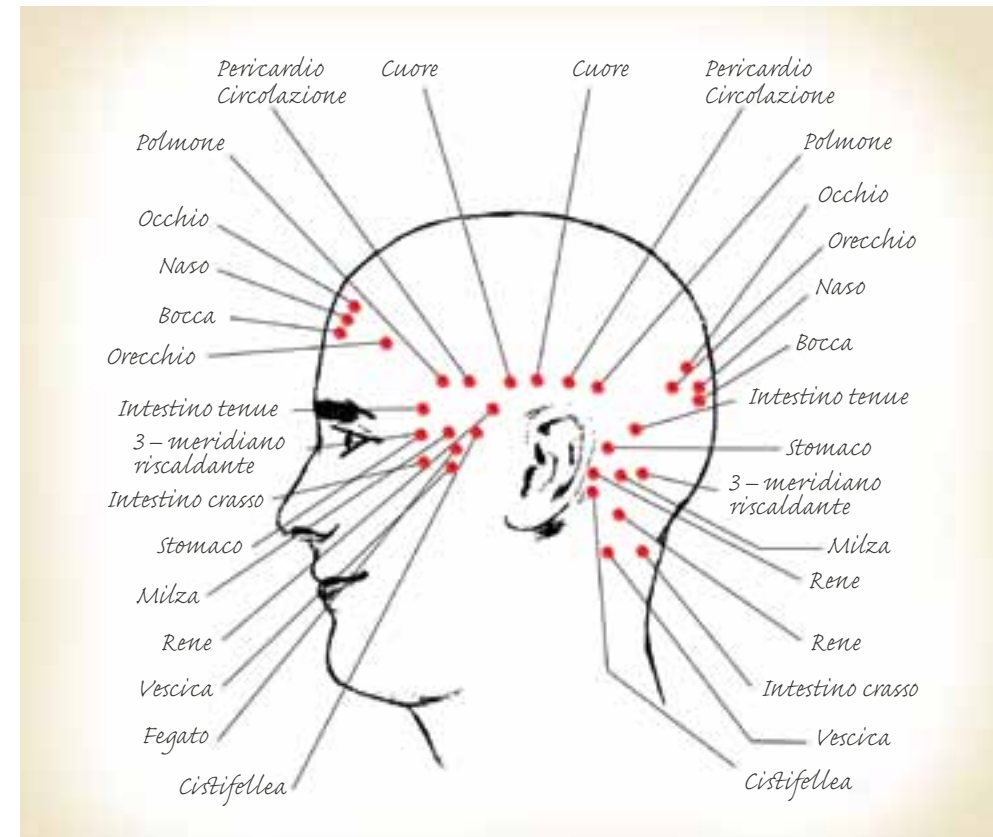
Consulenza omeopatica (eseguita dal dott. A. Angerer in base alla MTC)

Selezione personalizzata dei prodotti omeopatici

ca. 50 min. 100,- €

Consulenza nutrizionale (eseguita dal dott. A. Angerer)

ca. 25 min. 70,- €



Programmi terapeutici completi

Riduzione duratura del peso in base al metodo del dott. Angerer

- 1 check-up generico in base alla MTC, un profilo nutrizionale personalizzato dal dott. A. Angerer
- 1 programma di disintossicazione a base di fibre ed estratti vegetali per 6 settimane
- 3 bendaggi "Ägyptos" per la disintossicazione e la riduzione della circonferenza sulle zone problematiche
- 2 linfodrenaggi manuali per la stimolazione della disintossicazione e la riduzione della ritenzione idrica (ca. 50 min.)
- 1 massaggio Shiatsu
- 1 riflessologia plantare
- 1 analisi del grasso corporeo e del bilancio energetico (in base a BIA)
- 1 misurazione del lattato, base per l'allenamento della resistenza personale
- 1 lezione di personal training (ca. 50 min.) con elaborazione del piano fitness personalizzato da seguire a casa
- 1 lezione EFT "Emotional Freedom Techniques" ovvero Tecnica della Libertà Emozionale. (ca. 90 min).
La tecnica dell'EFT lavorando sui meridiani, consente alla persona, di spostare la propria attenzione, dal problema del peso, alla migliore soluzione per alleggerirsi
- Ogni giorno, lezioni di ginnastica diverse in gruppo: aquafit, pilates, stabygym, ginnastica per la schiena, nordic walking, body ART Jogging per principianti motivazione e creatività (p.e. abbandono di vecchie abitudini e raggiungimento degli obiettivi desiderati)
- Cucina Vital terapeutica basata sul profilo nutrizionale
- Assistenza medica via mail o telefono per 5 settimane

per persona (senza pernottamento) . . . 1.009,- €
soggiorno minimo 7 giorni

Prevenzione della sindrome di burn-out

- 1 check-up antistress in base alla MTC, eseguito dal dott. Alexander Angerer (Meridian-Totalcheck, determinazione dei radicali liberi, piano personale rivitalizzante, compresi rimedi omeopatici per il valore di 50,- Euro)
- 3 pranoterapie (ca. 50 min.)
- 3 massaggi Welch con pietre preziose per un relax particolarmente profondo (ca. 75 min.)
- 1 massaggio Tuina per lo scioglimento dei blocchi sui meridiani (ca. 80 min.)
- 2 sedute di ca. 25 min. per un profondo relax con la nostra insegnante di yoga Martina
- Tecnica delle Costellazioni Familiari. I problemi posti dalle altre coscienze diventano difficilmente sopportabili dalle persone che entrano in situazione di burn-out, soprattutto quando la loro professione richiede un contatto empatico con i clienti. La tecnica delle costellazioni familiari è particolarmente adatta nell'aiutare la persona a ritrovare la propria posizione nel rispetto di quella altrui.

(2x60 min. + 1x30 min.)
per persona (senza pernottamento) . . . 1.029,- €
soggiorno minimo 7 giorni

Menopausa

- 1 check-up generico in base alla MTC, con consulenza dei dott. A. Angerer, ca. 50 min.
- 2 sedute per l'eliminazione dello stress emotivo (ca. 50 min.)
- 2 terapie con le coppe tibetane (ca. 50 min.)
- 2 massaggi Welch con pietre preziose per un relax particolarmente profondo (ca. 75 min.)
- 1 yoga ormonale
- 2 lezioni di ginnastica di gruppo

per persona 561,- €

Tinnitus

- 1 check-up generico in base alla MTC, eseguito dal dott. A. Angerer (diagnosi dei meridiani, check-up generico della salute, compresi rimedi omeopatici per il valore di 55,- Euro) ca. 50 minuti
- 5 massaggi Welch con pietre preziose per un relax particolarmente profondo (ca. 75 min.)
- 3 sedute di agopuntura (dott. A. Angerer)
- 2 sedute di Tinnitus Qigong (ca. 25 min.)
- 1 seduta per l'eliminazione dello stress Emotivo
- EFT "Emotional Freedom Techniques" ovvero Tecnica della Libertà Emozionale. La tecnica dell'EFT lavorando sui meridiani, consente alla persona, di individuare le sonorità, che si accompagnano al disagio del proprio apparato uditivo, portandola dal dolore al sollievo. (ca.60 min.)

per persona 909,- €
soggiorno minimo 7 giorni

Emicrania

- 1 check-up generico in base alla MTC, con consulenza dei dott. A. Angerer, ca. 50 minuti
- 3 sedute di agopuntura (dott. A. Angerer)
- 3 massaggi Welch con pietre preziose per un relax particolarmente profondo (ca. 75 min.)
- 1 seduta di osteopatia
- 2 sedute di rilassamento profondo con la nostra insegnante di yoga Martina (ca. 25 min.)
- 1 lezione EFT "Emotional Freedom Techniques" ovvero Tecnica della Libertà Emozionale. (ca. 60 min.)
La tecnica dell'EFT lavorando sui meridiani, consente alla persona, di sciogliere la conflittualità intellettuale, causa tipica del dolore.

per persona 692,- €



Infusioni rivitalizzanti

COME AFFRONTARE LA QUOTIDIANITÀ PIENI D'ENERGIA ...

E' sicuramente il desiderio di ognuno – soprattutto dopo aver trascorso un periodo di vacanza. Restare al passo con la vita frenetica di tutti i giorni richiede un grande dispendio d'energia. Solo chi è in pieno possesso delle proprie forze ed energie può affrontare gli impegni giornalieri. Efficienza mentale e fisica sono indispensabili per vivere al meglio la vita professionale e privata.

A volte è semplicemente una carenza vitaminica oppure elettrolitica a minacciare la nostra efficienza. Vitamine, minerali e microelementi influenzano il metabolismo, sistema nervoso e dispendio energetico, nonché contribuiscono in modo determinante al miglioramento della funzionalità organica, salute e sistema immunitario.

Tutte le sostanze nutritive che il corpo non autoproduce devono pertanto essere assorbite dall'esterno. Anche se mangiamo fin troppo, quasi tutti soffriamo di una certa carenza di queste sostanze nutritive, essenziali per il nostro benessere. L'assunzione via orale è spesso insufficiente: molte sostanze nutritive vanno perse passando per l'apparato digerente. Questo problema può essere risolto grazie alla somministrazione endovenosa. In questo modo è possibile alimentare le cellule in modo veloce ed efficace.

La composizione delle infusioni rivitalizzanti viene effettuata dal Dott. A. Angerer, nonché personalizzate in base alle esigenze del paziente. Le infusioni sono particolarmente indicate in caso di: stanchezza e svogliatezza, prestazioni ridotte, spossatezza generale (corpo, mente, psiche), sindrome di stanchezza cronica, per sportivi che desiderano migliorare le prestazioni agonistiche (non sostanze doping), stress continuo, disintossicazione dal fumo, debolezza immunitaria, infiammazioni croniche, in convalescenza, sindrome di burn-out (comunicare al momento della prenotazione), prevenzione

Settimana rivitalizzante con check personalizzato

- Colloquio medico (50 min.) per personalizzare l'infusione in base alle esigenze del paziente
- 3 infusioni rivitalizzanti personalizzate (90 min cad.)

per persona 550,- €
Soggiorno minimo 5 giorni

Se le infusioni vengono effettuate dopo un check-up generico in base alla MTC, un check-up antistress in base alla MTC oppure un check-up in base alla MTC con consigli alimentari non viene conteggiato il colloquio medico iniziale.

- 3 infusioni personalizzate (90 min cad.)
- per persona 450,- €







Trattamenti terapeutici



Osteopatia

L'osteopatia è un metodo manuale volto a riequilibrare il corpo, attivando e stimolando l'energia di auto-guarigione, applicato soprattutto per il trattamento e la prevenzione di diversi problemi quali, p.e. le conseguenze di traumi, shock, dolori muscolari e scheletrici di vario genere, come mal di schiena, cervicale e cefalee.

ca. 50 min. 75,- €

Fisioterapia

I trattamenti con ultrasuoni sono indicati in caso di lesioni dovute allo sport, dolori alle articolazioni e sono totalmente indolore. Il trattamento stimola la disintossicazione muscolare e garantisce così un veloce miglioramento. Il calore generato e il micromassaggio hanno un effetto benefico che rende questa terapia particolarmente adatta in presenza di contrazioni muscolari.

ca. 50 min. 75,- €

Trattamento con ultrasuoni

I trattamenti con ultrasuoni sono indicati in caso di lesioni dovute allo sport, dolori alle articolazioni e sono totalmente indolore. Il trattamento stimola la disintossicazione muscolare e garantisce così un veloce miglioramento. Il calore generato e il micromassaggio hanno un effetto benefico che rende questa terapia particolarmente adatta in presenza di contrazioni muscolari.

1 seduta ca. 10 min. 20,- €

3 sedute ca. 10 min. cad. 55,- €

Trattamento modulare con risonanza magnetica

Questa nuova terapia guidata da biofeedback riattiva tutte le funzioni corporee, accrescendo il benessere generale. Studi hanno dimostrato che i campi magnetici a bassa frequenza favoriscono un'intensa rigenerazione cellulare, arricchendo il sangue del 40% di ossigeno in più, rafforzano il sistema immunitario e migliorano il sonno.

1 seduta ca. 25 min. 22,- €

3 sedute ca. 25 min. cad. 55,- €

Linfostimolazione (PRESSOTERAPIA)

Efficace drenaggio meccanico dei liquidi linfatici accumulati, favorisce la disintossicazione e l'eliminazione delle tossine.

1 trattamento, ca. 25 min. 20,- €

3 trattamenti ca. 25 min. cad. 55,- €

Allenamento muscolare passivo

(TERAPIA CON ELETTROSTIMOLAZIONE)

Elettrostimolatore di frequenti contrazioni muscolari, capace di allenare i muscoli, durante l'ascolto di musica rilassante o la lettura. Il trattamento è particolarmente indicato se si desidera una riduzione mirata di addome oppure il rafforzamento mirato di singole fasce muscolari quali colonna vertebrale in presenza di disturbi posturali, ecc.

1 trattamento, ca. 25 min. 25,- €

3 trattamenti, ca. 25 min. cad. 70,- €

Terapia MOXA

Un metodo della medicina classica cinese. Il trattamento regala sollievo veloce ed efficace in caso di dolori cronici. È indicato anche in caso di depressione, nonché mancanza di energia. Durante il trattamento vengono attivati e riscaldati i punti di agopuntura con dell'artemisia ardente innescando in questo modo benefico processo di auto guarigione.

ca. 25 min. 35,- €

Coppettazione

La coppettazione è un antichissimo metodo curativo tradizionale che rimuove le tossine dal corpo. La coppettazione induce l'attivazione delle zone riflesse della schiena, le quali sono in stretta relazione con gli organi interni e influiscono su questi ultimi. Grazie alla stimolazione esterna effettuata dalla coppetta, si scioglie la muscolatura, si favorisce una maggiore irrorazione dei tessuti e si stimola l'attività degli organi corrispondenti.

ca. 25 min. 35,- €

Coppettazione e Moxa

Utili in caso di mancanza di energia e di depressione, rinforzano il sistema immunitario.

ca. 50 min. 65,- €



Trattamenti terapeutici

Massaggio Vital

Il terapeuta individua e scioglie le contratture sulla schiena, stimolandone i punti anche con la riflessologia plantare.

ca. 50 min. 59,- €

Massaggio connettivale

Grazie ad una particolare tecnica di massaggio vengono sciolti blocchi e tensioni profonde. Si agisce sugli adipociti, nonché le fasce muscolari lungo la colonna vertebrale. Vengono stimolati i nervi spinali che nutrono determinati organi interni. Il sistema nervoso vegetativo attiva un'azione lenitiva. Notevole miglioramento del tessuto connettivo.

ca. 50 min. 59,- €

Riflessologia plantare

Questo speciale massaggio sui vari punti riflessogeni del piede, associati a organi specifici, riattiva l'energia di auto-guarigione e stimola l'intero metabolismo.

ca. 25 min. 34,- €

ca. 50 min. 59,- €

Massaggio della schiena con miele altoatesino

Massaggio profondamente disintossicante, basato sui principi della medicina russa e tibetana. Grazie a una speciale tecnica con colpetti sulla schiena e sulle articolazioni, il miele penetra in profondità nel tessuto connettivo, sciogliendo le scorie e favorendone l'eliminazione dal corpo. Effetto benefico sul sistema nervoso e immunitario, così come sul flusso energetico.

ca. 50 min. 59,- €

Massaggio "WELCH" con pietre preziose

È una morbida danza di mani calde a contatto con il corpo. Questo trattamento sviluppato da Ricky Welch combina le più efficaci manipolazioni dei tradizionali massaggi effettuati in tutto il mondo, arricchendoli con pietre preziose levigate e pregiati oli caldi. Comprende, infatti, le tecniche di massaggio di Ayurveda, Tuina, Shiatsu, Lomi Lomi Nui e Hamam! Questo massaggio completo dà origine a un rilassamento profondo e ad una rigenerazione del corpo, sciogliendo tensioni muscolari e rinforzando il sistema immunitario, con effetto calmante e riequilibrante sulla mente. Le speciali pietre preziose levigate consentono manipolazioni particolarmente efficaci. Trattamento molto rilassante e riequilibrante.

ca. 75 min. 105,- €

Massaggio classico

L'obiettivo di questo antico e comprovato massaggio manuale è quello di sciogliere le contratture e la muscolatura, migliorando il benessere generale, rilassando e disintossicando il corpo.

ca. 50 min. 59,- €

ca. 25 min. 34,- €

Digitopressione

In base ad un piano terapeutico personalizzato si cerca di lenire particolari disturbi massaggiando alternativamente i punti di agopuntura ripristinando l'equilibrio energetico.

ca. 50 min. 59,- €

Massaggio sportivo

Massaggio profondo con olio d'arnica per membra contratte e ossa affaticate. Questo trattamento accresce l'assorbimento dell'ossigeno, migliora lo smaltimento dell'acido lattico e rigenera i muscoli.

ca. 50 min. 59,- €

Massaggio parziale, ca. 25 min. ... 35,- €

NUOVO: Massaggio Jungbrünnl per la schiena

Una combinazione di diverse tecniche di massaggio. Il massaggio per la schiena Jungbrünnl combina leggeri colpetti sulla schiena a calore e la tradizionale tecnica della coppettazione. Ideale per sciogliere i muscoli e stimolare il processo di autoguarigione grazie anche all'impiego delle coppe tibetane. Un massaggio regala calore e leggerezza alla schiena.

ca. 50 min. 59,- €

Massaggio Shiatsu

Lo Shiatsu è una pratica giapponese le cui radici affondano nella medicina cinese. Nello Shiatsu il massaggiatore percepisce il flusso energetico e lo stimola attraverso tocchi leggeri delle dita, del palmo della mano, dei gomiti e delle ginocchia. L'obiettivo è quello di rimuovere eventuali blocchi del flusso energetico. Lo shiatsu consente di trattare con successo molti problemi e permette di ritrovare il proprio equilibrio.

ca. 50 min. 75,- €

Linfodrenaggio manuale

Un metodo delicato per stimolare il flusso linfatico del corpo e rinforzare il sistema immunitario. Questo trattamento migliora la microcircolazione e, di conseguenza, l'apporto di ossigeno e nutrimento ai tessuti. Il linfodrenaggio offre la straordinaria possibilità di attivare il processo depurativo.

ca. 50 min. 59,- €

ca. 80 min. 80,- €

Tuina

Trattamento viso-nuca per combattere lo stress. Molto efficace in caso di mal di testa ed insonnia.

ca. 25 min. 35,- €

Massaggio Tuina

Derivante dalla medicina tradizionale cinese, agisce su meridiani e punti dell'agopuntura, riportando in equilibrio Yin e Yang, riattivando il flusso energetico e lenendo i dolori articolari.

primo trattamento, ca. 80 min. ... 80,- €

trattamenti successivi,

ca. 50 min. 59,- €

Massaggio Tuina per la schiena

Il massaggio regala sollievo in caso di tensioni muscolari, mal di schiena acuto e cronico. Disturbi dei quali soffrono sempre più persone a causa della vita sedentaria.

ca. 25 min. 35,- €

Massaggio Breuss con olio d'iperico

Speciale massaggio della colonna vertebrale con olio d'iperico, che scioglie i blocchi leggeri. Questo trattamento energetico riattiva la rigenerazione dei dischi intervertebrali ed è la chiave per la soluzione di numerosi problemi dell'apparato motorio, soprattutto nella zona lombo-sacrale.

ca. 25 min. 34,- €

Terapia Dorn

Questo massaggio rigenerativo dei dischi intervertebrali interviene sulla postura della colonna vertebrale e scioglie i blocchi articolari, controllando ed eventualmente correggendo delicatamente la differenza di lunghezza delle gambe, ogni singola vertebra e un'eventuale postura errata.

ca. 50 min. 59,- €

Massaggio Dorn & Breuss

ca. 80 min. 80,- €

Massaggi per il proprio benessere

Lomi Lomi Nui

Questo particolare massaggio aiuta a sciogliere le antiche tensioni e "cura, con amore, le ferite del passato". Lomi Lomi Nui trae spunto da un meccanismo naturale dell'organismo umano ed è un massaggio completo, nel vero senso della parola. Questo sensazionale trattamento, eseguito con l'ausilio di pregiatissimi oli per il corpo, scioglie dall'interno tutte le tensioni e i blocchi. Un vero piacere per tutti i sensi!

ca. 80 min. 85,- €

Sincronizzato (a 4 mani),

ca. 50 min. 110,- €

Massaggio con tamponi alle erbe alpine

Questo massaggio combina trattamenti termali, una speciale tecnica di massaggio e principi curativi alpini. Il corpo viene massaggiato con i tamponi caldi alle erbe seguendo uno speciale ritmo. Olio d'arnica ed erbe alpine accrescono l'efficacia del massaggio, stimolano il metabolismo e l'irrogazione sanguinea.

ca. 50 min. 73,- €

Terapia La Stone

Questa terapia, impiegata dagli sciamani indiani, è un affascinante connubio di massaggio, attività energetica ed effetto benefico di basalto caldo, marmo freddo e olio aromatico caldo. Il corpo viene massaggiato dalla testa ai piedi con un piacevole ritmo, che armonizza e rinforza il campo energetico. Ideale per il rilassamento profondo e il benessere!

ca. 80 min. 85,- €

Massaggio thailandese

Un prodotto dell'antica medicina Orientale che comprende molte procedure complesse di pressione lieve, allungamento e mobilità mirata di muscoli e articolazioni.

ca. 50 min. 63,- €

Massaggio rilassante alle candele aromatiche

Un piacere per tutti i sensi! Queste speciali candele aromatiche a base di pregiate cere, olio di cocco, estratti selezionati, nonché oli eterici esercitano un profondo effetto rilassante grazie anche al calore ed ai profumi sprigionati dalle essenze. Il corpo viene portato in uno stato di pace interiore.

Massaggio corpo completo,

ca. 50 min. 65,- €

Pantai Luar

Massaggio con tamponi caldi alla limetta, al cocco e alle spezie sul corpo cosparso di unguento. La speciale tecnica di pressione e i frutti tonificano la pelle e stimolano la circolazione.

ca. 50 min. 73,- €

Massaggio Hot Stone

Questo massaggio, particolarmente indicato per combattere le tensioni più profonde, viene effettuato con pietre di basalto e oli eterici. Il calore stimola il metabolismo, calma il sistema nervoso e scioglie le contrazioni muscolari.

ca. 50 min. 59,- €

I massaggi completi con candele aromatiche possono essere eseguiti, a piacere e in base alla stagione, nella loggia all'aperto o nel limoneto (in giardino).





Trattamenti energetici



Pranoterapia

L'energia vitale (prana) viene assorbita dalla nostra aura e distribuita attraverso i nostri centri energetici, i chakra. Se il nostro equilibrio energetico viene disturbato a causa di pensieri negativi, stress, emozioni negative oppure cattiva alimentazione, il corpo si ammala. Il trattamento prevede innanzitutto l'eliminazione dell'energia negativa.

Successivamente viene trasmessa al corpo nuova energia positiva, attivando così i processi di auto-guarigione.

ca. 50 min. 65,- €

Terapia delle coppe tibetane

Speciali coppe vengono applicate su varie parti del corpo, diffondendo il loro suono per mezzo di leggere e sottili vibrazioni. Queste oscillazioni sferiche penetrano in profondità, avviando un massaggio cellulare che scioglie le tensioni, elimina i blocchi e fa liberamente fluire l'energia attraverso il corpo. Effetto benefico e profondamente rilassante.

ca. 50 min. 59,- €

Eliminazione dello stress emotivo

La cinesiologia consente di rilevare e individuare particolari situazioni di stress personale. In seguito a quest'analisi, è possibile scaricare questi modelli ad alto carico di stress memorizzati nel cervello, trasformandoli in benessere e armonia.

ca. 50 min. 70,- €

Ayurveda



Vinoth Rohan

Programma Ayurveda

del nostro terapeuta specializzato
VINOTH dello Sri Lanka

Vinoth Rohan (terapeuta ayurvedico specializzato) e nato a Balapitiya nello Sri Lanka. Per diversi anni, ha studiato filosofia ayurvedica presso l'istituto Aida Ayurveda & Holistic e, nel 2004, ha seguito un seminario di un anno sul "Kaya Chikithsa" (diagnostica ayurvedica), presso la Malewana Sri Ganissara Ayurvedic University di Beruwala, Sri Lanka. Infine, Vinoth ha lavorato per dieci anni in un centro ayurvedico del suo Paese.

Per tutti i trattamenti viene usato olio alle erbe puro proveniente direttamente dallo Sri Lanka!



Sharira Abhyanga MASSAGGIO COMPLETO CON OLIO E SAUNA ALLE ERBE

Questo massaggio del corpo è molto piacevole, poiché segue la direzione della circolazione sanguigna. I movimenti sincronizzati vi faranno scivolare in uno stato di profondo rilassamento e di intimo benessere. Il massaggio è molto delicato e stimolante sui processi depurativi del corpo ed elimina le scorie, ripristinando il flusso linfatico. Sharira Abhyanga è il trattamento ayurvedico con un eccellente effetto rilassante, oltre che essere rinforzante e armonizzante. Prima di ogni trattamento viene definito il tipo di costituzione della persona Vata – Pitta – Kapha. Il trattamento si conclude con una breve sauna alle erbe.

ca. 50 min. 62,- €
a quattro mani (massaggio sincronizzato),
ca. 50 min. 95,- €

Sharira Abhyanga trattamento in coppia

2 TERAPEUTI PER 2 PERSONE CONTEMPORANEAMENTE

Questo massaggio con olio viene praticato da due terapeuti contemporaneamente su due persone. Prima di ogni trattamento viene definito il tipo di costituzione della persona Vata – Pitta – Kapha.

per persona, ca. 50 min. 62,- €

Shirsha Abhyanga MASSAGGIO DELLA TESTA

Testa e nuca vengono massaggiate con olio ayurvedico che stimola la circolazione sanguigna, la crescita dei capelli e la vascolarizzazione, rendendo più elastiche le fasce nervose e sciogliendo le contratture. Cefalea e stress diminuiranno, ristabilendo così il bioritmo.

ca. 25 min. (a 2 mani) 36,- €

Muhuna Abhyanga MASSAGGIO DEL VISO

Questo massaggio ayurvedico del viso con olio o crema vegetale elimina le impurità e rende la pelle più morbida. La muscolatura del viso si rilassa.

ca. 25 min. 36,- €

Pada Abhyanga MASSAGGIO DEI PIEDI

Il massaggio ayurvedico del piede stimola il flusso ormonale, bilancia la circolazione sanguigna e accresce l'energia psico-fisica. Questo trattamento è completo perché stimola le zone riflesse del piede, con particolare concentrazione sui punti più sensibili, dando origine a un benefico effetto anche sui relativi organi. Prima di ogni trattamento viene definito il tipo di costituzione della persona Vata – Pitta – Kapha.

ca. 25 min. 36,- €

Vishesha Sharira Abhyanga MASSAGGIO INTENSIVO DELLE ARTICOLAZIONI

Questo massaggio ayurvedico si concentra soprattutto sulle articolazioni ed è particolarmente efficace per il trattamento di contratture e dolori articolari, apportando un totale relax. Il trattamento si conclude con una breve sauna alle erbe.

ca. 50 min. 62,- €
a quattro mani (massaggio sincronizzato),
ca. 50 min. 99,- €

Vishesha Prathikara MASSAGGIO INTENSIVO DELLA SCHIENA

Questo massaggio ayurvedico scioglie e rilassa l'intera muscolatura della schiena, nonché la zona delle spalle e nuca. Prima del massaggio viene definito il tipo di costituzione corporea (Vata, Pitta, Kapha).

ca. 50 min. 62,- €

Shirodhara

Questo trattamento con un delicato e costante flusso d'originale olio alle erbe ayurvedico caldo sulla fronte, è l'apice di ogni terapia ayurvedica ed esercita un effetto prodigioso su insonnia, nervosismo, cefalea, ipertensione, tinnitus e depressione. Prima del trattamento, il terapeuta armonizza l'olio alla costituzione del paziente.

ca. 25 min. 69,- €

NUOVO: Kalari Abhyanga

Un massaggio ayurvedico molto particolare in quanto effettuato a terra con i piedi. Attiva tutte le funzioni del corpo, stimola il movimento e regala elasticità. Aiuta a eliminare lo stress psichico ed emotivo. Influenza positivamente il benessere generale. Prima del massaggio viene definito il tipo di costituzione corporea (Vata, Pitta, Kapha).

ca. 50 min. 62,- €
ca. 80 min. 89,- €

Prenotabile da marzo

Sarwangadhara BAGNO ALL'OLIO PIZICHIL CON MASSAGGIO

Il bagno reale all'olio rafforza i tessuti e favorisce la rigenerazione delle energie interiori. In un flusso continuo, l'olio caldo viene stillato sul corpo e delicatamente massaggiato, sciogliendo la tensione muscolare e nervosa e ridonando fascino al corpo e serenità allo spirito. Prima di ogni trattamento viene definito il tipo di costituzione corporea (Vata – Pitta – Kapha).

ca. 50 min. 180,- €

Sarwangadhara BAGNO ALLE ERBE PIZICHIL

Il bagno reale alle erbe rafforza i tessuti e favorisce la rigenerazione delle energie interiori. In un flusso continuo, il decotto alle erbe caldo viene stillato sul corpo e delicatamente massaggiato. Prima di ogni trattamento viene definito il tipo di costituzione corporea (Vata – Pitta – Kapha).

ca. 50 min. 65,- €

Vishesha Prathikara TERAPIA PERSONALIZZATA

Questo trattamento ayurvedico viene armonizzato specificamente sulla tipologia corporea e sulle esigenze del singolo ed è una speciale terapia individuale a base di oli e preparati alle erbe, mirata ai personali problemi di salute. Prima di ogni trattamento viene definito il tipo di costituzione corporea (Vata – Pitta – Kapha).

ca. 25 min. 36,- €
ca. 50 min. 62,- €

Pinda Sweda MASSAGGIO CON TAMPONI ALLE ERBE CALDI O RISO AL LATTE

A seconda del tipo di pelle, il corpo viene trattato con impacchi nutrienti al riso o tamponi caldi alle erbe, rinforzando così il tessuto connettivo e migliorando l'irrorazione sanguigna. Pinda Sweda ha un effetto rilassante e lenitivo. Prima di ogni trattamento viene definito il tipo di costituzione corporea (Vata – Pitta – Kapha).

ca. 50 min. 65,- €

NUOVO: Dhara

GETTO D'OLIO CALDO

In un flusso continuo l'olio caldo viene stiliato sul corpo. Trattamento molto efficace in presenza di blocchi nervosi, muscolatura rigida e problemi alle articolazioni.

ca. 25 min. 49,- €

ca. 50 min. 99,- €

Avagahana Sweda

BAGNO CALDO ALLE ERBE

Bagno ayurvedico caldo alle erbe officinali che accresce il benessere generale, eliminando le tensioni e depurando il corpo.

ca. 20 min. 35,- €

Vashpa Aggrahanaya

INALAZIONE ALLE ERBE

Quest'inalazione ayurvedica alle erbe depura, libera e apre l'apparato e le vie respiratorie. Molto efficace contro tutte le malattie respiratorie.

ca. 15 min. 20,- €

Griva Basti

TRATTAMENTO DELLA NUCA

Piacevole trattamento ayurvedico a base di olio pregiato. Griva Basti e una termoterapia locale molto efficace contro i dolori alla cervicale.

ca. 25 min. 36,- €

Gandusha

Gandusha é un gargarismo con pregiato olio ayurvedico o decotto alle erbe, con effetto antisettico e curativo, che rinforza anche denti e gengive.

ca. 15 min. 20,- €

Shiro Basti

TRATTAMENTO DELLA TESTA CON OLIO

Nel Shiro Basti, l'olio ayurvedico applicato sulla testa a una precisa temperatura viene lasciato in posizione per un determinato lasso di tempo. Il trattamento ha inizio con un flusso d'olio, preparato in armonia con il disturbo nel Dosh, versato su una cuffia aperta verso l'alto e mantenuto in posizione fino a quando il paziente non inizia a lacrimare leggermente. Lo Shiro Basti genera un profondo rilassamento della muscolatura, soprattutto di Spalle e nuca. Questa terapia è molto efficace contro emicrania, crisi di panico, ipertensione, cefalea cronica e insonnia.

ca. 40 min. 45,- €

Kati Basti

TRATTAMENTO DELLA SCHIENA

A BASE DI OLIO

Kati Basti é un bagno d'olio localizzato dai benefici duraturi. Preziosi oli alle erbe penetrano in profondità dove esercitano il loro effetto. È un trattamento della schiena benefico, riscaldante e curativo, molto efficace contro le disarmonie locali (tensioni muscolari o stiramenti), si consiglia un ciclo di più trattamenti.

ca. 25 min. 40,- €

Udvardana

MASSAGGIO DISINTOSSICANTE

CON PEELING

Con una miscela di farina d'orzo, ceci e puro olio di sesamo biologico, il corpo viene massaggiato e, nel contempo, sottoposto a un peeling. Prima del trattamento, l'olio viene riscaldato a 100 °C e massaggiato a temperatura corporea. Udvardana stimola il metabolismo e ha un profondo effetto depurativo. Prima di ogni trattamento viene definito il tipo di costituzione della persona Vata – Pitta – Kapha.

ca. 25 min. 36,- €

Karna Taila

TRATTAMENTO DELLE ORECCHIE

CON OLIO

Un trattamento delle orecchie piacevole e purificante con olio ayurvedico.

ca. 15 min. 20,- €

Akshi Tarpana

Akshi Tarpana è un trattamento ayurvedico degli occhi con olio o crema alle erbe, dall'effetto lenitivo su numerose malattie oftalmiche come congiuntivite, torbidezza della cornea, lesioni, glaucoma, infiammazioni e disturbi alla vista. Molto efficace se ripetuto nell'ambito di un ciclo.

ca. 15 min. 20,- €

Akshi Parisheka

Akshi Parisheka é un trattamento ayurvedico degli occhi che migliora la vista e nutre gli occhi che vengono frizionati per ca. 15 minuti con acqua di cocco. Ideale in caso di occhi particolarmente secchi e dolori.

ca. 15 min. 25,- €

Pacchetti ayurvedici

Gumburu Karma Abhyanga

PACCHETTO INTENSIVO

- Muhuna Abhyanga (massaggio dei viso)
- Pada Abhyanga (massaggio dei piedi)
- Vishsha Sharira Abhyanga (speciale massaggio completo)
- Shirodhara

per persona 182,- €

Mulika Karma Abhyanga

PACCHETTO RELAX

- Shirsha Abhyanga (massaggio della testa)
- Muhuna Abhyanga (massaggio del viso)
- Pada Abhyanga (massaggio dei piedi)
- Sharira Abhyanga (massaggio corpo completo)

per persona 153,- €

Suwa Karma Abhyanga

PACCHETTO LIFE BALANCE

- Shirsha Abhyanga (massaggio della testa)
- Muhuna Abhyanga (massaggio del viso)
- Pada Abhyanga (massaggio dei piedi)
- Pinda Sweda (massaggio con tamponi alle erbe)

per persona 155,- €



Benessere in coppia



Benessere in coppia

Rituali curativi nella suite Spa privata

Nella nuova suite Spa del centro benessere sono a disposizione speciali trattamenti a due. Tutte le sale sono allestite per le coppie e, su una superficie di oltre 100 m², potrete godervi bagno turco, biosauna, idromassaggio doppio e massaggi in coppia. Questo centro Spa è prenotabile anche privatamente: scegliete voi i trattamenti di coppia che preferite e lasciate che ci prendiamo cura di voi!

Suite Spa privata per due

Per voi e il vostro partner potete prenotare la suite Spa di oltre 100 m² con un'ampia e romantica vasca idromassaggio, area riservata ai trattamenti, lettino relax, bagno turco, biosauna e minibar, a vostra disposizione gratuita, corredati da prodotti di cura (sale marino), frutta fresca, 1 bicchiere di prosecco alle rose e 1 massaggio aromatico parziale con essenze afrodisiache per due.

per persona, ca. 110 min. 125,- €

Sogno caraibico nella suite Spa

Il caldo e stimolante peeling al cocco e mango vi dona una pelle vellutata e morbida. Successivamente, assaporate una bevanda rinfrescante ed esotica nell'idromassaggio, avvolti dalle sensuali essenze dei mari del sud. Selezionati e deliziosi frutti tropicali e "Sunshine Reggae" nella sala relax vi trasporteranno in un mondo mistico... Per il massaggio di coppia, ogni partner potrà scegliere la sua essenza preferita (cocco, menta o papaya) e, per finire, tante coccole sul letto matrimoniale ad acqua nella zona relax VIP

per persona, ca. 80 min. 69,- €

Prenotabile solo da dicembre a marzo

Panna e caffè per un trionfo dei sensi nella suite Spa

PIACERI SENSUALI SENZA CALORIE:

il peeling del corpo al caffè, in coppia, rende la vostra pelle e i vostri sensi particolarmente ricettivi per il successivo impacco con una mousse alla panna e caffè, dall'aroma meravigliosamente dolce. Nel romantico idromassaggio, v'attende un bagno "light" alla panna per una pelle setosa, rinfrescati da una bevanda al caffè. Successivamente, potrete "immergervi" nel nostro letto matrimoniale a baldacchino, per rilassarvi e godervi una profumata mousse al caffè. fa regale conclusione di questo trattamento e costituita da un massaggio parziale con sensuali aromi caldi, che rilassa e ammalia i sensi.

per persona, ca. 110 min. 85,- €

Prenotabile solo da dicembre a marzo

Romantico rituale al cioccolato per innamorati nella Suite Spa

Peeling al burro di cacao, impacco per il corpo a base di cacao nella cabina riscaldata e massaggio al cioccolato caldo. Grazie alla composizione di questi prodotti (pregiatissimo burro di cacao) potrete godervi, nel contempo, anche una vera e propria aromaterapia al profumo afrodisiaco del cioccolato fresco, i cui coenzimi e antiossidanti ringiovaniscono e tonificano la pelle, nutrendola. Inoltre, nella cabina a 50° C, i principi attivi sprigionano la loro energia più intensa. Al termine del trattamento, potete rilassarvi sul nostro letto a baldacchino, assaporando praline fatte in casa e 1 bicchiere di prosecco alle rose.

per persona*, ca. 80 min. 69,- €

Hamam per due: seduzione d'Oriente

Il viaggio in un mondo da mille e una notte ha inizio con un bel bagno di vapore agli aromi, seguito da piacevoli momenti sul lettino di marmo caldo, durante un massaggio con le Spazzole di sapone. L'idromassaggio aromatico di coppia vi delizierà con meravigliose essenze e potrete assaporare una tazza di tè orientale o un bicchiere di prosecco alle rose. La pregiata lozione per il corpo riattiva le energie del vostro organismo, donandovi la meravigliosa sensazione di una profonda purificazione, seguita da romantici momenti di coppia nella sala relax VIP

per persona*, ca. 80 min. 69,- €

Bagno di bellezza Serail per due

Un magnifico rituale orientale di purificazione in un mite bagno turco alle erbe aromatiche, che ha inizio spalmandovi reciprocamente su tutto il corpo fanghi curativi selezionati, ricavati da paludi, gesso e limo salino. Il delicato calore, irradiato a una temperatura di 45° C, e il vapore delle erbe aromatiche, così come il leggero peeling reciproco depurano e purificano la vostra pelle. E per concludere, qualche prezioso momento di relax sul soffice letto a baldacchino con un bicchiere di spumante ai fiori di sambuco. Ideale prima di un massaggio.

per persona*, ca. 50 min. 40,- €

Romanticismo per due

Pediluvio rinfrescante con massaggio stimolante dei piedi per due. Durante un romantico bagno alla stella alpina nell'idromassaggio a lume di candela, assaporate un bicchiere di spumante alle rose, prima di sottoporvi a un massaggio completo con sensuali essenze, che si prenderà cura della vostra pelle con pregiate sostanze nutritive.

per persona, ca. 80 min. 69,- €

Spa alpina privata per due

Rituale alpino con erbe e principi attivi delle montagne. Nel bagno turco alle erbe aromatiche, sarete circondati da un piacevole tepore e da profumate essenze estratte dai fiori, che prepareranno la vostra pelle per il successivo peeling stimolante al marmo altoatesino. Per un rinfrescante relax, immergetevi insieme nel romantico idromassaggio con essenze selezionate (salvia, melissa, Stella alpina o ginepro), assaporate una bevanda energizzante ai frutti di bosco e librate la vostra anima. Dopo il massaggio con l'olio al rododendro o arnica, vi sentirete meravigliosamente freschi e pieni d'energie, pronti per qualche istante di piacevole relax insieme sul letto matrimoniale della sala VIP

per persona, ca. 110 min. 85,- €





Benessere in coppia

Bagni aromatici nella vasca romantica per due

Bagno di bellezza Monna Lisa

Le più raffinate essenze eteriche dei delicati boccioli di rosa infondono equilibrio, armonia, bellezza e giovinezza. Breve massaggio successivo alla nuca e 1 bicchiere di spumante alle rose.
per persona, ca. 50 min. 38,- €

Bagno di Cleopatra

Sentitevi come Cleopatra, antico simbolo di bellezza e fascino. Ingredienti selezionati esercitano il loro effetto su corpo, formando una pellicola setosa. Concedetevi questo imperiale rituale del bagno in un'atmosfera meravigliosa. Breve massaggio successivo alla nuca e 1 bicchiere di spumante.
per persona, ca. 50 min. 38,- €

Bagno all'essenza di alghe ai 5 elementi

I talassobagni energetici sono costituiti da elevati concentrati di alghe, fitoplankton e minerali marini, che esercitano un effetto disintossicante, energizzante e idratante. Breve massaggio successivo alla nuca.
per persona, ca. 50 min. 38,- €

Pacchetti per la coppia

Meravigliosi momenti a due

- Bagno di bellezza Monna Lisa nella vasca romantica, ca. 25 minuti
 - Rituale romantico al cioccolato per due, ca. 80 minuti
- per persona 90,- €

1000 e 1 notte per Lei e per Lui

- Hamam Orientale, ca. 80 minuti
 - Massaggio Welch con pietre preziose: scioglie le tensioni muscolari ed esercita un effetto tranquillizzante rigenerante a livello mentale, ca. 75 minuti
- per persona 156,- €

Romanticismo e benessere per innamorati

- Romantico rituale del cioccolato per due (con peeling e impacco curativo al cacao nel bagno turco e massaggio al cioccolato), ca. 80 minuti
 - Massaggio per due alle candele aromatiche nella loggia all'aperto o nel limoneto, ca. 50 minuti (da aprile a settembre)
 - Trattamento del viso per Lei e per Lui, per donare alla pelle un aspetto radioso e ripristinare un totale relax, ca. 50 minuti
- per persona 187,- €

Pacchetto:

2 giorni di Romanticismo & benessere, incl. trattamento pensione $\frac{3}{4}$ in camera doppia "Orchidee" da 433,- €



Benessere in coppia

Massaggi per la coppia

MASSAGGI IN COPPIA NELLA SALA DEDICATA, CON DUE TERAPEUTI

Massaggio WELCH con pietre preziose per due

Il massaggio WELCH è una morbida danza di mani calde a contatto con il corpo dell'ospite. Combina tradizionali massaggi di tutto il mondo, arricchendoli con pietre preziose levigate e pregiati oli caldi. Comprende Ayurveda, Tuina, Shiatsu, Lomi Lomi Nui e Hamam! Questo massaggio completo dà origine a un rilassamento profondo e a una rigenerazione del corpo, sciogliendo tensioni muscolari e rinforzando il sistema immunitario, con effetto calmante e riequilibrante sulla mente. Le speciali pietre preziose levigate consentono manipolazioni particolarmente efficaci!

per persona, ca. 75 min. 105,- €

Massaggio rilassante alle candele aromatiche per due

Nella loggia all'aperto, nel limoneto o nella nostra sala dedicata

Esercita un profondo effetto rilassante, riducendo lo stress e facendo scivolare il corpo in uno stato di calma interiore.

per persona, ca. 50 min. 65,- €

Massaggio Vital per due

Il terapeuta individua e scioglie le contratture sulla schiena, stimolandone i punti anche con la riflessologia plantare.

per persona, ca. 50 min. 59,- €

Ayurveda per la coppia

TRATTAMENTO IN COPPIA IN UNA SALA CON 2 TERAPEUTI

Dopo la determinazione del tipo di costituzione, Pitta, Vata o Kapha, impieghiamo pregiato olio ayurvedico, prodotto in base all'antichissima tradizione e ai principi indiani.

Ayurveda per due

• *Pada Abhyanga (massaggio del piede ayurvedico), ca. 25 minuti*

• *Sharira Abhyanga (massaggio completo e sauna alle erbe), ca. 50 minuti*

per persona, ca. 75 min. 98,- €

Sharira Abhyanga per due

Massaggio completo con olio e sauna alle erbe

Questo massaggio del corpo è molto piacevole, poiché segue la direzione della circolazione sanguigna. I movimenti sincronizzati vi faranno scivolare in uno stato di profondo rilassamento e di intimo benessere. Il massaggio è molto delicato e stimolante sui processi depurativi del corpo ed elimina le scorie, ripristinando il flusso linfatico. Sharira Abhyanga e il trattamento ayurvedico con il miglior effetto rilassante, oltre che essere rinforzante e armonizzante. Il trattamento si conclude con una breve sauna alle erbe.

a 2 mani, per persona, ca. 50 min. 62,- €



Alpine Wellness

Poteri terapeutici dal paradiso delle montagne altoatesine

BERG è la prima linea Wellness biocertificata, impiegata esclusivamente negli Hotel DolceVita.

Le erbe officinali e le piante da culture biologiche o selvatiche, da raccolta controllata, vengono selezionate e lavorate a mano, arricchite di principi attivi naturali grazie al forte irraggiamento solare della Val Venosta. La linea Wellness BERG è priva di conservanti e coloranti sintetici, oli minerali o paraffine. Trattatevi bene con ciò che di meglio cresce nel paradiso montano delle Alpi altoatesine.

berg

Naturgeheimnisse Südtirol





berg

Naturgeheimnisse Südtirol

berg giornata benessere

- 1 bagno alla lavanda, 20 minuti
 - 1 massaggio della schiena, 25 minuti
 - 1 massaggio di viso e testa, 25 minuti
 - 1 pedicure (senza smalto) ca. 50 min.
- per persona ~~157,-~~ € 142,- €

Approccio a berg

- 1 peeling al marmo della Val Venosta, ca. 20 minuti
 - Bagno alla Stella alpina, ca. 20 minuti
 - Massaggio di viso e testa alla Stella alpina, ca. 25 minuti
 - Massaggio con tamponi alle erbe, ca. 50 minuti
 - Impacco di arnica e fango, ca. 25 minuti
 - Massaggio rilassante, ca. 50 minuti
 - Pedicure oppure manicure (senza smalto) ca. 50 min.
- per persona ~~241,-~~ € 218,- €

Pacchetto speciale:

4 giorni con trattamento di pensione $\frac{3}{4}$, camera doppia "Orchidee", incl. Pacchetto "approccio a BERG" per persona da 757,- €

berg rododendro Vital
STIMOLANTE, FAVORISCE LA
CIRCOLAZIONE SANGUIGNA

- 1 pediluvio
 - 1 massaggio plantare con crema al rododendro
 - 1 massaggio con tamponi aromatici al rododendro
- ca. 50 min. 68,- €

2 giorni con trattamento di pensione $\frac{3}{4}$, camera doppia "Orchidee", incl. Pacchetto "approccio a BERG" per persona da 311,- €

berg all'albicocca
CURATIVO E RASSODANTE

- 1 manicure e massaggio delle mani con lozione all'albicocca
 - 1 impacco del corpo all'albicocca (body lotion)
- ca. 80 min. 80,- €

berg tonificante alla Stella alpina
ANTIETA'

- 1 peeling al marmo della Val Venosta
 - 1 bagno alla Stella alpina
 - 1 applicazione di emulsione per il corpo alla Stella alpina
 - 1 massaggio di viso e testa alla Stella alpina
- ca. 80 min. 81,- €

berg rigenerante all'arnica
RISCALDA E DONA BENEFICIO AD
ARTI-COLAZIONI E MUSCOLATURA

- 1 impacco all'arnica e argilla della Val Venosta
 - 1 massaggio sportivo all'olio d'arnica
- ca. 80 min. 80,- €

berg i segreti della natura della
Val Venosta
(riequilibrante e rigenerante)

- 1 bagno al ginepro
 - 1 massaggio con tamponi alle erbe della Val Venosta
- ca. 80 min. 80,- €



**Bagno DolceVita alle mele
PURIFICANTE, DISINTOSSICANTE E
RILASANTE**

Un breve bagno Kneipp rinforza il sistema immunitario, mentre lo speciale concentrato ai fiori di mela si prende cura della vostra pelle. Un te deacidificante o una rinfrescante bevanda alle mele prepara il corpo, seguito da un piacevole impacco alle mele che, grazie alla termoterapia, rilascia ulteriori principi attivi delle mele. Conclude il trattamento un massaggio rilassante all'olio di mele.

ca. 80 min. 85,- €

**Terapia all'uva dell'Alto Adige,
il segreto dell'eterna giovinezza
UNA VERA FONTE DI GIOVINEZZA
A BASE DI UVA BLU**

Uno speciale drink disintossicante all'uva e un peeling alle vinacce ringiovaniscono la pelle. Il successivo bagno all'olio di vinaccioli ha un effetto purificante, mentre l'impacco del corpo all'uva, ricco di vari acidi della frutta naturali, cura e distende la pelle, rendendola vellutata. E, per concludere in bellezza, un massaggio rilassante con olio di vinaccioli.

ca. 80 min. 85,- €

**Cosmesi alle mele dell'Alto Adige
BENDAGGIO FREDDO ALLE GAMBE**

Il bendaggio freddo, imbevuto in una soluzione a base di mela, canfora e mentolo, favorisce la combustione dei grassi, ha un effetto lenitivo sulle gambe affaticate, pesanti e con vene varicose.

ca. 25 min. 35,- €

GSUND Belvita Treatment

Durante il trattamento vengono utilizzati esclusivamente prodotti locali. Il GSUND Belvita Treatment raggruppa diverse tecniche di massaggio e combinazioni di prodotti. Il trattamento inizia con uno stimolante pediluvio.

ca. 50 min. 78,- €

Speciale olio fossile del Tirolo

Effetto rivitalizzante, scioglie le tensioni prima e dopo l'attività sportiva, particolarmente indicato in caso di acido lattico, giova all'apparato motorio sovraccaricato.

- *Doccia all'olio fossile del Tirolo per rimuovere le cellule epiteliali morte*
- *Bagno rilassante all'olio fossile del Tirolo*
- *Massaggio completo con tonico o unguento all'olio fossile, in base alle esigenze*

ca. 80 min. 85,- €

SUGGERIMENTO:

consigliamo di accompagnare questo trattamento con un linfodrenaggio.

Trattamenti del corpo



Speciali bendaggi del corpo Trattamenti del corpo PHYTO5

BENDAGGI VITAL ÄGYPTOS

Rassodamento della pelle, riduzione della circonferenza, disintossicazione e modellaggio del corpo nelle zone problematiche (addome, glutei, coscia). La più raffinata argilla medicamentosa, il sale del Mar Morto e le preziose sostanze minerali sono il segreto. Le zone problematiche verranno avvolte in un leggero bendaggio di cotone caldo imbibito di questi preparati.

1 trattamento, ca. 110 min. 120,- €
3 trattamenti, ca. 110 min. cad. 260,- €

Trattamenti del corpo Phytobioder- mie ai 5 elementi

IL PROGRAMMA PROFESSIONALE D'ULTIMA GENERAZIONE

Tattamento anticellulite ai 5 elementi con stimolazione linfodrenante e cromoterapia, peeling marino con perle di cera di jojoba, Serum Minceur (rassodante) e maschera all'argilla colorata sui punti riflessogeni.

ca. 80 min. 98,- €

Fitobioderma lifting seno

Migliora l'elasticità e la tonicità del seno, mantenendo il décolleté morbido e vellutato.

ca. 25 min. 38,- €

Fitobioderma riflessogena del cuoio capelluto

Biostimolazione e maschera all'argilla sui punti riflessogeni.

ca. 25 min. 48,- €

FUHLENDORF Perfekt Body EFFICACE CONTRO I BISTURI

Un trattamento efficace per combattere gli inestetismi. Fuhlendorf Perfekt Body agisce in modo mirato sulle zone da trattare. I risultati sono subito visibili, tangibili e misurabili.

1 trattamento, ca. 50 min. 115,- €
3 trattamenti, ca. 50 min. cad. ... 310,- €

Peeling completo

Desiderate una pelle vellutata, dall'aspetto giovane e fresco? I nostri peeling puliscono la pelle in profondità, liberandola dalle cellule morte e preparandola per i trattamenti successivi.

Peeling al marmo della Val Venosta

Stimolante sul metabolismo e depurativo in profondità.

ca. 25 min. 34,- €

Peeling alle mele CON PRINCIPI ATTIVI DELLA MELE DELL'ALTO ADIGE

Rigenerante sulle cellule e rassodante.

ca. 25 min. 34,- €

Peeling ai vinaccioli

Stimolante sulla circolazione e rivitalizzante.

ca. 25 min. 34,- €

Peeling ai sali marini

Idratante e disintossicante.

ca. 25 min. 34,- €



Impacchi nel lettino Softpack

La posizione galleggiante sul lettino ad acqua perfettamente temperato favorisce il massimo benessere, relax e riposo della colonna vertebrale. Avvolti in sostanze naturali come alghe, fango, fieno e molto altro, la pelle e il corpo vengono accarezzati, curati e risanati in modo particolarmente efficace.

Bagno al fieno altoatesino DISINTOSSICANTE E PURIFICANTE

Il calore e le sostanze curative contenute nel fieno riattivano il metabolismo, leniscono i dolori muscolari, articolari e i disturbi dovuti all'artrosi.

ca. 25 min. 35,- €

Impacco ai vinaccioli DISINTOSSICANTE E STIMOLANTE SULLA CIRCOLAZIONE

L'impacco ai vinaccioli esercita un effetto idratante e antiossidante, favorendo il metabolismo cutaneo e rigenerandolo.

ca. 25 min. 35,- €

Impacco al miele PER UNA PELLE VELLUTATA

Impacco curativo speciale per pelli secche e sensibili.

ca. 25 min. 35,- €

Impacco alle alghe DISINTOSSICANTE

Impacco del corpo con alghe micropolverizzate che idrata la pelle, con l'apporto di preziosi minerali marini.

ca. 25 min. 35,- €

Impacco ai fanghi **bang** LENITIVO E ANTIINFIAMMATORIO

L'impacco ai fanghi minerali è già da secoli una terapia naturale con effetti particolarmente positivi su dolori alla schiena e tensioni muscolari.

ca. 25 min. 35,- €

Ideale quale preparazione
per un massaggio successivo!



Idroterapia - bagni con massaggio parziale

Trattamento speciale con massaggio manuale subacqueo, aromaterapia, cromoterapia, drenaggio manuale e bagno con getti d'acqua: in un ambiente rustico e accogliente, allietato da musica soffusa, potete lasciarvi andare al rilassante effetto di vari bagni aromatici e curativi. Mani esperte eseguiranno un breve massaggio subacqueo, mentre un getto massaggiante scioglierà i blocchi energetici e favorirà la disintossicazione, alleviando i disturbi funzionali della circolazione e del sistema linfatico. Infine, per 15 minuti potrete godervi l'effetto massaggiante dei getti di acqua che accrescono l'efficacia dei principi attivi. A conclusione, rilassante massaggio parziale.

CROMOTERAPIA

Il colore adeguato favorisce l'effetto del relativo olio aromatico nel vostro bagno, stimolando l'energia di auto-guarigione.

Bagno alla Stella alpina - **bang**
rassodante, anti-età

Bagno alla salvia - **bang**
depurativo, a base di oli eterici di salvia, Stella alpina e timo

Bagno alla lavanda - **bang**
rilassante, a base di oli eterici di lavanda e rododendro

Bagno alla melissa - **bang**
stimolante, a base di oli eterici di melissa e arnica

Bagno al ginepro - **bang**
disintossicante, a base di oli eterici di ginepro ed estratto di fieno

Tutti i bagni di ca. 50 min., incl. massaggio parziale, per persona 41,- €

Bagno cromatico all'olio aromatico ai 5 elementi

Questo bagno aromatico, strutturato in base alla teoria dei 5 elementi della medicina cinese, esercita un effetto benefico grazie alle intense miscele energetiche degli oli eterici e delle vibrazioni cromatiche.

ca. 20 min. 34,- €





Cosmesi Power PHYTO5 – la cosmesi dell'unione tra Yin/Yang basata sui 5 elementi cinesi

La fitobiodermia ha la soluzione giusta per tutti i problemi cutanei! Questa cosmesi energetica non combatte solo i sintomi ma anche le cause, grazie ai principi di Yin & Yang e dei 5 elementi cinesi legno – fuoco – terra – metallo – acqua i problemi vengono risolti alla radice! Quando i flussi energetici del corpo non sono in equilibrio a causa di influssi meteorici, mancanza di movimento, alimentazione, umore e squilibri, gli effetti si manifestano sottoforma di problemi estetici su viso e corpo. Inoltre, a ogni elemento è associata una determinata debolezza "tipica". La fitobiodermia risolve i problemi alla radice perché agisce su cause ed effetti.

Per il viso ciò significa, ad esempio, un'armonizzazione delle energie con la maschera a base di argilla colorata sui punti riflessogeni, che riduce arrossamenti e gonfiori, ripristina la circolazione sulle aree più pallide, leviga le piccole rughe, purifica acne e impurità, stimolando la rigenerazione cellulare. L'impiego mirato di argille, oli essenziali, alghe, sali minerali, oli di cereali e, soprattutto, di drenaggio ritmico con luce colorata, stimolazione bioritmica dei punti riflessogeni e cromoterapia, esercita un effetto riequilibrante e permette di tenere nuovamente sotto controllo i problemi estetici.



Trattamenti del viso PHYTO 5

"Perfetta cura su misura" con prodotti pregiati e un programma molto vario di trattamenti PHYTO5. Per combattere le rughe, rassodare o tonificare: ogni programma viene adeguato alle esigenze individuali della vostra pelle. Tutti i nostri trattamenti del viso comprendono pulizia, peeling, fiala di principi attivi, massaggio, maschera, cura del contorno occhi e crema da giorno.

Fitobiodermia: trattamento del viso Thalasso

Una cura potente a base di estratti marini con alga bruna e microalghe garantisce un apporto idratante. Una vacanza perfetta per la vostra pelle.

ca. 50 min. 74,- €

Fitobiodermia: trattamenti del viso ai 5 elementi

Questo speciale trattamento cosmetico in base ai principi cinesi è una combinazione tra pulizia profonda, drenaggio con luce colorata, fiala ai sali minerali, maschera all'argilla colorata e rilassante massaggio di viso, collo e décolleté, esercitando un effetto benefico sull'anima.

ca. 80 min. 94,- €

Fitobiodermia: lifting facciale energetico

Il nostro metodo rassodante "Phyto5 facelifting" con effetto lifting, drenaggio con luci colorate, fiala ai sali minerali e maschera con argilla colorata vi entusiasmerà: per l'immediato e visibile risultato e per la rilassante sensazione di benessere.

ca. 80 min. 99,- €

Fitobiodermia: trattamento del viso sui punti riflessogeni

Questo trattamento del viso sui punti riflessogeni è un metodo esattamente programmabile che, dopo la pulizia, prevede un peeling e un massaggio su ogni centimetro quadrato della vostra pelle, coadiuvato dall'armonizzazione con luce colorata, lifting del contorno occhi e maschera sui punti riflessogeni.

ca. 80 min. 94,- €

DERMASONIC

La microdermoabrasione

La microdermoabrasione consiste nell'abrasione meccanica senza dolore degli strati più superficiali dell'epidermide attraverso microcristalli. Le callosità vengono così eliminate, e lo strato barriera della pelle viene rimosso, aumentandone quindi notevolmente la capacità di assorbimento dei principi attivi.

VACUTRONIC

Il massaggio ad onde aspiranti

La caratteristica del massaggio ritmico a ventosa consiste nel fatto che con questo massaggio i tessuti non vengono compressi, come avviene con altri metodi, bensì sollevati. Con la pulsazione ripetuta si ottiene un flusso linfatico ottimale. Le tossine e il grasso vengono espulsi e la pelle viene preparata al meglio per il trattamento conclusivo agli ultrasuoni. Già Paracelso trattava i propri pazienti con terapie miracolose che ne acceleravano la guarigione. Egli sapeva infatti che le ventose attivano le forze di auto-guarigione dell'organismo.

SUPERSONIC

L'ultrasuonoterapia

Grazie al profondo micromassaggio provocato dagli ultrasuoni, è possibile far assorbire dalla pelle gel specifici per i diversi problemi. Gli ultrasuoni hanno inoltre un effetto biologico positivo su tutto l'organismo.

Questi trattamenti favoriscono l'attivazione profonda del tessuto cutaneo e migliorano notevolmente tutti i processi metabolici. I tessuti si rassodano visibilmente e si tonificano in maniera duratura dall'interno.

ca. 80 min. 135,- €

Servizio beauty

Colorazione di ciglia e sopracciglia . 13,- €
 Regolazione delle sopracciglia 12,- €
 Make-up da giorno. 25,- €
 Manicure ca. 50 min. 38,- €
 Pedicure ca. 50 min. 43,- €
 Smalto 7,- €
 Peeling delle mani 10,- €
 French Manicure o
 French Pedicure aggiuntivo 10,- €
 Depilazione da 8,- € a 60,- €

Phyto 5: trattamento delle mani con cura delle unghie

Pulizia, peeling, fiala ai sali minerali, impacco e crema per le mani
 ca. 25 min. 35,- €

Solarium

Solarium completo
 ca. 7 min. 7,- €



FUHLENDORF®
 PERFECT BEAUTY

Speciale per lui

Il rivoluzionario trattamento professionale *for men* mirato all'apporto energetico e alla disintossicazione contro gli effetti della pelle troppo affaticata. Regala energia, combatte la secchezza cutanea, la formazione di rughe e dei segni d'invecchiamento. Tutti i nostri trattamenti del viso comprendono pulizia, peeling, fiala di principi attivi, massaggio, maschera e crema da giorno. Prima di ogni trattamento siete pregati di rasare il viso.

Anti-Age Express for men

Dona un aspetto luminoso e rigenera le pelli strapazzate da ritmi di vita troppo frenetici. Protegge da dannosi effetti atmosferici, mantiene la pelle in condizioni ottimali e aiuta a ritardare i segni dell'invecchiamento.
 ca. 50 min. 74,- €

Energia C-Plus for men

Scoprite la freschezza sulla vostra pelle! Principi attivi del mare e componenti vegetali, che giorno dopo giorno idratano, riparano, proteggono e attenuano i segni di un precoce invecchiamento.
 ca. 50 min. 74,- €

Trattamento viso speciale for men

Un vero e proprio "programma fitness" contro i primi segni dell'invecchiamento. Prodotti a base dell'azione intelligente della citochina, che individua ciò di cui la pelle ha bisogno, ripristinando la capacità di autoregolarsi e di utilizzare le proprie difese naturali.
 ca. 80 min. 109,- €

Fitobiodermia, trattamento sui punti riflessogeni del cuoio capelluto

Trattamento speciale contro la caduta dei capelli con biostimolazione e maschera di argilla sui punti riflessogeni.
 ca. 25 min. 47,- €

Pacchetto di prova benessere for men

- 1 Anti Age Express for men - (trattamento del viso), ca. 50 minuti
- 1 massaggio classico, ca. 50 minuti

per persona 119,- €

Speciale uomo

- 1 Energia C-Plus for men (trattamento del viso), ca. 50 minuti
- 1 massaggio Vital, ca. 50 minuti
- 1 massaggio Tuina (massaggio tradizionale cinese), ca. 50 minuti

per persona 172,- €





Babymoon

Speciali pacchetti Wellness sviluppati insieme a medici e ostetriche. Quali membri dei Newlife Hotel, gli specialisti delle vacanze durante la gravidanza, abbiamo raccolto una vasta esperienza e competenza con donne che vivono questo periodo unico e particolare.

Massaggio per la gravidanza

Relax profondo per corpo e spirito.

Le future mamme devono abituarsi ai cambiamenti psicofisici durante la gravidanza, tra cui svariati disturbi che possono causare contratture, ritenzione idrica (edemi) e dolori lombari. Il vostro terapeuta determina il trattamento in base allo stadio della gravidanza: lasciate che siamo noi, con movimenti fluidi e calmanti, a sciogliere le tensioni e le sensazioni di pesantezza.

ca. 50 min. 59,- €

Pacchetto speciale per i primi mesi di gravidanza

- 1 consulenza medica, ca. 25 minuti
- Terapia con le coppe tibetane (scioglimento di tensioni)
- Peeling naturale al miele
- 1 impacco al miele sul lettino oscillante
- 1 massaggio specifico per le donne in gravidanza, ca. 50 minuti
- Trattamento del viso Fitobioderma, 5 elementi: pulizia profonda, drenaggio con luci colorate, fiala ai sali minerali e maschera all'argilla colorata. Massaggio rilassante di viso e décolleté, ca. 80 minuti

Durata minima dei trattamenti

3 giorni 315,- €

Pacchetto speciale "Per future mamme"

- 1 consulenza medica, ca. 25 minuti
- 1 massaggio specifico per le donne in gravidanza, ca. 50 minuti
- 1 trattamento del viso Fitobioderma, molto idratante, ca. 50 minuti
- 1 manicure
- 1 pedicure

Durata minima del trattamento

2 giorni 249,- €

Consulenza e preparazione al parto con l'ostetrica

• ASPETTO FISIOLÓGICO

Suggerimenti per la ginnastica con miglioramento della condizione fisica. Correzione della postura con l'obiettivo di prevenire errori posturali e dolori lombari. Ginnastica per piedi e gambe che vengono sottoposti a maggiori sollecitazioni. Esercizi per aumentare l'elasticità del bacino. Consigli per migliorare l'attività respiratoria, ottimizzando l'apporto di ossigeno al bambino, e preparazione alla respirazione durante il parto.

• ASPETTO PSICOLOGICO

Suggerimenti di training autogeno per la preparazione al parto. Spiegazione tecnica e preparazione pratica al parto per ridurre le paure. Stimolazione della sicurezza fisica per il parto.

• ASPETTO COGNITIVO

Preparazione sistematica delle donne in gravidanza mediante spiegazioni. Informazioni sulle variazioni biologiche e sulle fasi del parto.

Per una preparazione completa durante la gravidanza, Marta Egger, la nostra ostetrica, consiglia 3 sedute da ca. 110 minuti

1 seduta, ca. 110 min. 110,- €

Per un colloquio introduttivo e una breve consulenza su domande specifiche, è sufficiente una seduta di 50 minuti.

1 seduta, ca. 50 min. 60,- €



Personal Training





**Fitness e personal training
CON L'ALLENATRICE MARTINA**

Assistenza personalizzata e consulenza privata per la riduzione del peso, il miglioramento del fitness e del benessere, il rafforzamento del sistema muscolo-scheletrico, consulenza nutrizionale. Lezione individuale con consulenza ed elaborazione del piano d'allenamento personale.

ca. 50 min. 59,- €

Prenotabile solo da marzo a novembre

Test del lattato

Se desiderate dimagrire in modo mirato, migliorare la resistenza fisica o individuare precise zone da allenare, per praticare un'attività dinamica efficace e salutare, eseguite un test del lattato con successivo controllo e ottimizzazione del vostro programma sportivo.

ca. 50 min. 95,- €

**Analisi del grasso corporeo
e della gestione energetica
SECONDO L'ANALISI DELL'IMPEDENZA
BIOELETTRICA BIA**

Uno dei metodi più precisi per la misurazione della composizione corporea ovvero percentuale d'acqua, massa muscolare e parte grassa. In questo modo è possibile riconoscere i potenziali rischi per la salute. Suggerimenti personali per la gestione della salute a casa.

ca. 40 min. 50,- €

**Misurazione del lattato & analisi
del grasso corporeo e del bilancio
energetico**

Con successivo controllo dell'allenamento e consulenza nutrizionale.

ca. 90 min. 135,- €

Fitness check

Misurazione della composizione corporea, analisi della postura, test funzionale dei muscoli, test del lattato, gestione e ottimizzazione dell'allenamento.

ca. 110 min. 150,- €

Total fit check

Esami medici di base con colloquio, misurazione della composizione corporea, analisi della postura, test funzionale dei muscoli, test del lattato, programma di allenamento personalizzato e consulenza.

ca. 170 min. 225,- €



Allenatrice Martina

Pacchetti benessere

Risparmio del 10 %

Giornata benessere al Preidlhof per Lei

- *Trattamento del viso Fuhlendorf Perfect Beauty (microdermoabrasione, massaggio ad onde aspiranti, ultrasuonoterapia), ca. 80 minuti*
- *1 manicure*
- *1 massaggio rilassante alle candele aromatiche, ca. 50 minuti*

per persona 211,- €

Pacchetto per giornata benessere: comprensiva di pensione ¾ in camera doppia "Orchidee", ... a partire da 334,- €

3 giorni di coccole per Lei

- *Check-up di base in base alla MTC, eseguito dal dott. Angerer (determinazione del generale stato di salute sulla base del Meridian Totalcheck, colloquio approfondito e consulenza personalizzata)*
 - *1 bagno originale alle mele DolceVita (idro-massaggio, massaggio e impacco del corpo sul nostro lettino Softpack), ca. 80 minuti*
 - *Fitobiodermia trattamento del viso Thalasso (peeling, pulizia profonda, maschera alle alghe, massaggio del viso), ca. 50 minuti*
 - *Massaggio Welch massaggio alle pietre preziose*
 - *1 pedicure*
- (trattamento minimo di 3 giorni)

per persona 417,- €

Pacchetto per 3 giornate di benessere per Lei, comprensive di pensione ¾ in camera doppia "Orchidee", ... a partire da 786,- €

Giornata benessere al Preidlhof per Lui

- *1 massaggio Vital, combinato con un massaggio a spalle, schiena e nuca e successiva stimolazione dei punti riflessogeni del piede, 50 minuti*
- *1 impacco di fango e arnica nel nostro lettino Softpack, ca. 25 minuti*
- *1 pedicure*

per persona 120,- €

Pacchetto per giornata benessere: comprensiva di pensione ¾ in camera doppia "Orchidee", ... a partire da 243,- €

3 giorni di coccole per Lui

- *Check-up di base in base alla MTC, eseguito dal dott. Angerer (determinazione del generale stato di salute sulla base del Meridian Totalcheck, colloquio approfondito e consulenza personalizzata)*
 - *1 terapia all'uva dell'Alto Adige (peeling del corpo, idromassaggio, massaggio e impacco del corpo nel nostro lettino Softpack), ca. 80 minuti*
 - *1 massaggio Tuina (tradizionale massaggio cinese), ca. 80 minuti*
 - *1 pedicure*
- (trattamento minimo di 3 giorni)

per persona 328,- €

Pacchetto per 3 giornate benessere, comprensive di pensione ¾ in camera doppia "Orchidee", ... a partire da 697,- €

Giornate tra amiche

Giornate speciali da godersi con l'amica del cuore/mamma/sorella per due chiacchiere e un po'di relax.

- *1 bottiglia di prosecco per brindare all'amicizia*
 - *1 Fitobiodermia: trattamento del viso THALASSO (peeling, pulizia profonda, maschera alle alghe, massaggio del viso), ca. 50 minuti*
 - *1 manicure*
 - *1 pedicure*
 - *1 massaggio Welch con pietre preziose, ca. 75 minuti*
 - *Regolare lezione di acquagym o nordic walking con cardiofrequenzimetro, stretching, yoga o Qigong con la nostra trainer*
 - *Menü giornaliero benessere e Vital a scelta*
 - *Accesso all'oasi delle saune romane, al nuovo mondo acquatico con 4 piscine, alla palestra con moderni! attrezzi cardio-fitness e trainer*
 - *Büffet pomeridiano con succhi, tè, caffè e frutta gratuiti*
- (trattamento minimo di 3 giorni)

per persona 228,- €

Pacchetto per 5 giorni in camera doppia "Orchidee", comprensivi di programma "Giornate tra amiche" e pensione ¾ a partire da 843,- €

Pacchetto anticellulite

La pelle a buccia di arancia si forma soprattutto su fianchi, cosce e parte superiore delle braccia. Con il passare degli anni, il tessuto connettivo si riempie di scorie e la cellulite diventa sempre più evidente. Tuttavia, esiste un sistema per rendere la pelle più levigata. Secondo le ultime ricerche è possibile, infatti, eliminare i cuscinetti adiposi grazie ad una disintossicazione particolarmente intensa dell'intero tessuto connettivo.

- *3 bendaggi rivitalizzanti Ägyptos per disintossicare in modo mirato determinate zone problematiche (peeling con doccia per l'eliminazione delle cellule morte, 30 impacchi e bendaggi, concentrato di limone e limetta), ca. 110 minuti*
 - *3 pressoterapie (meccaniche, drenaggio molto efficace degli liquidi linfatici stagnanti nei tessuti a scopo depurativo e disintossicante), ca. 25 minuti*
- (trattamento minimo di 3 giorni)

per persona 283,- €

Forfait: pacchetto anticellulite, comprensivo di 5 giorni in camera doppia "Orchidee", con pensione ¾ a partire da 898,- €



Pacchetti benessere

Rigenerazione della colonna vertebrale

- 2 massaggi Vital (speciale massaggio combinato di schiena, spalle e nuca con successiva stimolazione dei punti riflessogeni del piede), cad. ca. 50 minuti
- 1 massaggio Dorn (massaggio speciale della colonna vertebrale), ca. 50 minuti
- 1 massaggio Breuss (massaggio rigenerante della colonna vertebrale), ca. 25 minuti
- 2 impacchi di fango e amica sul nostro lettino Softpack, ca. 25 minuti (trattamento minimo di 4 giorni)

per persona 252,- €

Pacchetto: rigenerazione della colonna vertebrale, comprensiva di pensione $\frac{3}{4}$ di 4 giorni in camera doppia "Orchidee", a partire 744,- €



Trattamento alle mele e uva dell'Alto Adige

- 1 check-up generale in base alla MTC, eseguito dal dott. Angerer (determinazione del generale stato di salute sulla base del Meridian Totalcheck, colloquio approfondito e consulenza personalizzata)
- 1 bagno originale alle mele DolceVita (peeling completo del corpo, idromassaggio, massaggio e impacco del corpo sul nostro lettino Softpack), ca. 80 minuti
- 1 linfodrenaggio manuale (eliminazione dei ristagni idrici e disintossicazione del corpo)
- 1 Fitobiodermia: trattamento del viso THALASSO (peeling, pulizia profonda, maschera alle alghe, massaggio del viso) per Lei, ca. 50 minuti
- 1 trattamento del viso "C-Plus Energie" for men (pulizia, peeling, fiala ai principi attivi, massaggio, maschera idratante e crema da giorno), ca. 50 minuti
- 1 terapia all'uva dell'Alto Adige (peeling del corpo, idromassaggio, massaggio e impacco del corpo sul nostro lettino Softpack), ca. 80 minuti
- 1 massaggio di riflessologia plantare

Ogni giorno, mele e uva fresche oltre al te verde curativo alle mele per la disintossicazione e la depurazione (trattamento minimo di 6 giorni)

per persona 469,- €

Pacchetto: 6 giorni in camera doppia "Orchidee", comprensivi di programma beauty e pensione $\frac{3}{4}$ per persona a partire da 1.207,- €

Trattamento all'uva di Merano® all'Hotel Preidlhof

TERAPIA ALL'UVA DI MERANO
DAL 15/09 AL 15/10/2012
TERAPIA ALL'UVA,
DAL 1/04 ALL' 8/12/2012

La storia di questa terapia risale ai tempi degli antichi Greci, tanto che persino Ippocrate la applicava. La terapia all'uva di Merano si è fatta un nome da ben 120 anni. L'uva dolce e scura, la Schiava grossa, che presenta acini grandi dalla buccia sottile e morbida e dalla polpa succosa, ha un effetto purificante sul sangue, favorisce l'eliminazione delle tossine, migliora le funzioni di fegato e bile e rallegra lo spirito. Grazie ai suoi principi vitali, consente una rigenerazione totale.



ALIMENTAZIONE

- 400 g d'uva a colazione (fresca o in succo)
- snack vitale pomeridiano dal buffet vitale
- tra le ore 16.00 e le 17.00 – 400 g d'uva
- la sera, speciale menü benessere Vital

TRATTAMENTI

- 1 check-up generale secondo la MTC, eseguito dal dott. Angerer (determinazione delle condizioni generali di salute con il metodo Meridian-Totalcheck, colloquio medico approfondito e consulenza personalizzata)
- 1 analisi della massa corporea con metodo BIA con la nostra Wellness trainer
- 1 trattamento del viso Phyto5 ai 5 elementi con pulizia profonda, massaggio viso, drenaggio energetico, maschera all'argilla, maschera alle alghe, ca. 80 min.
- 1 terapia all'uva dell'Alto Adige (peeling del corpo, idromassaggio, massaggio e impacco del corpo, ca. 80 minuti)
- 1 seduta di pressoterapia (riduzione della cellulite e disintossicazione)
- 1 idroaromaterapia con olio di vinaccioli e massaggio parziale
- 1 massaggio classico con olio di vinaccioli
- 1 trattamento di bellezza sul lettino Softpack con impacco alle vinacce (per una pelle vellutata)

(trattamento minimo di 6 giorni)
per persona 489,- €

Pacchetto: terapia all'uva di Merano, comprensiva di 7 giorni in camera doppia "Orchidee" e pensione $\frac{3}{4}$ a partire da 1.287,- €

Oasi delle saune



LACONIUM



SAUNA, RICAVATA DA UNA VECCHIA DISTILLERIA

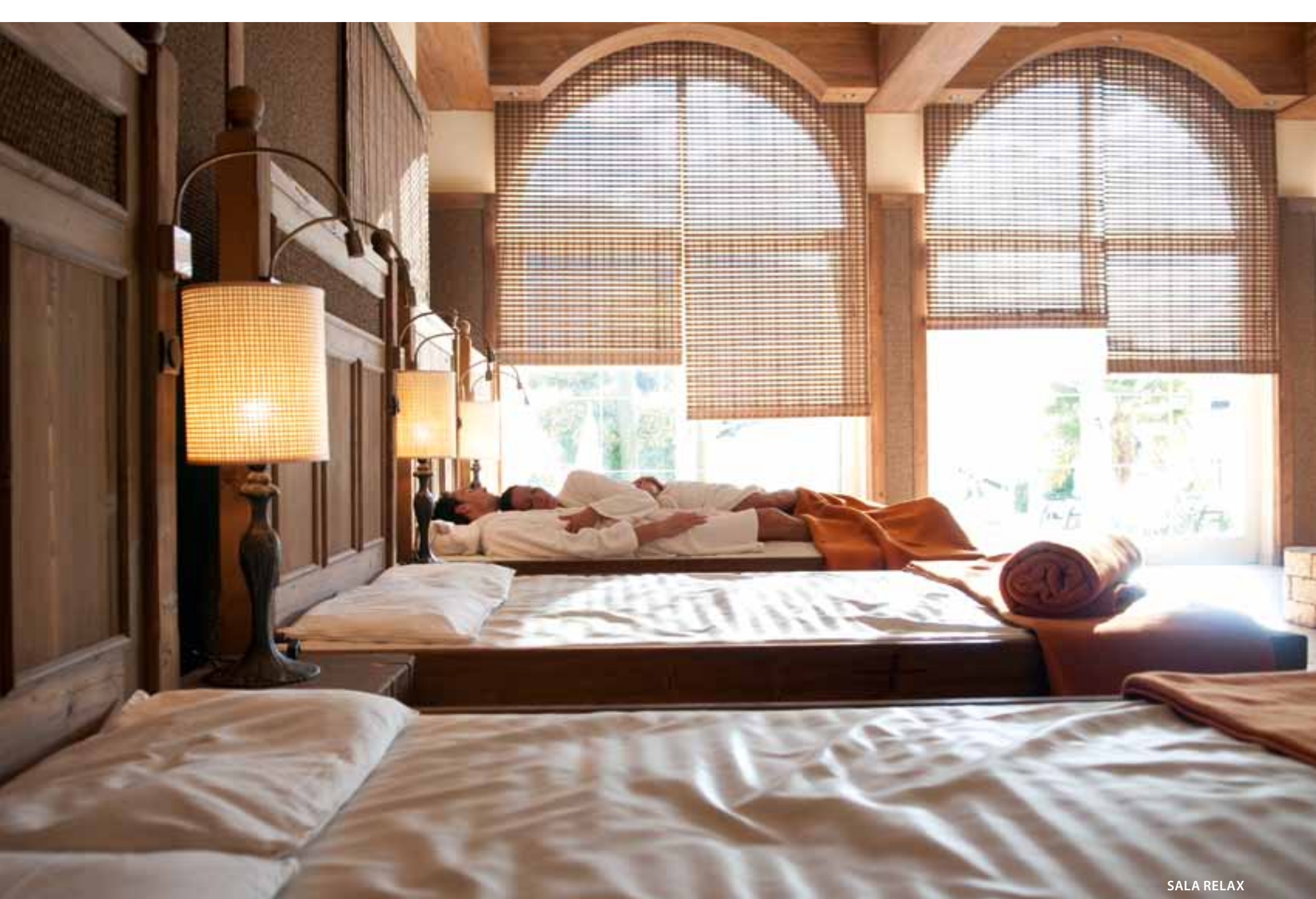


BAGNO TURCO AROMATICO



TEPIDARIUM





Oasi delle saune

Sauna delle pietre (90 °C)

Dopo essere state fortemente riscaldate, le pietre minerali vengono inserite in un paiolo di rame e bagnate con acqua, olio di abete ed eucalipto, liberando così vapore, oli aromatici e una piccola quantità di minerali presenti nelle pietre. Questo aerosol distribuito nell'aria viene inalato, esercitando così un effetto espettorante e tranquillizzante sugli organi respiratori e sui bronchi.

Tepidarium - Sauna rigenerativa e rilassante (39 °C)

Era il bagno più famoso nell'antichità. Con i suoi 39 °C circa, questo bagno dà origine ai presupposti ottimali per lo sgravio e il rafforzamento del sistema immunitario, nonché la stimolazione del metabolismo. Il processo rigenerativo inizia la sua azione non appena avvertite il benefico calore.

Sauna a infrarossi (50 °C)

I medici impiegano il calore degli infrarossi per trattare con successo dolori muscolari, alla schiena, tensioni, allergie e acne. In questa sauna, il calore e lo stesso prodotto dal sole, ma privo dei dannosi raggi UV. Penetrando fino a 4 cm nei tessuti, dà inizio alla disintossicazione e, nonostante la temperatura dell'aria di 50 °C relativamente bassa, il potenziale purificante di quest'azione profonda e doppio rispetto alla sauna tradizionale.

Laonium - sauna romana (60 °C)

Già i Patrizi apprezzavano la magnifica azione rilassante di questa sauna basata sulla diffusione di calore da pareti e panche. Il rivestimento di pregiato marmo antico crea la giusta atmosfera. Con una temperatura di 60 °C e una bassa umidità dell'aria, dopo circa 10-15 minuti inizierete a sudare intensamente. Soprattutto per le persone che ritengono la sauna finlandese troppo calda, il laonium è la soluzione ideale.

Bagno turco aromatico (42 °C)

La dolce diffusione di calore dalle pareti e dalle panche (45 °C) e il vapore portano il corpo a un'intensa sudorazione. La composizione aromatica orientale favorisce il rilassamento, mentre la luce color albicocca dal cielo stellato esercita un'azione tonificante e ringiovanente sulla pelle. Le fontane zampillanti e la pregiata ceramica donano alla termocabina un fascino orientale.



Bagno di vapore aromatico alle mele della Val Venosta (42 °C)

Già da secoli nei meleti della Val Venosta, costellati da migliaia di piante, sono note le benefiche sostanze vitali delle mele. Una piacevole diffusione di calore dalle panche (45 °C) e il vapore danno origine nel corpo a un'intensa sudorazione, mentre i principi attivi vaporizzati delle mele creano il clima ideale per la rigenerazione cutanea esercitando sulle cellule un effetto dermo purificante facilitano la regolazione del pH della pelle.

Calidarium ai fiori (48 °C)

Una pregiata ceramica caratterizza l'ambiente e le quattro fragranze di fiori a scelta favoriscono il rilassamento e la disintossicazione di questo bagno di vapore. Malgrado la temperatura mite di 48 °C, la sudorazione è intensa e l'effetto disintossicante molto profondo.

PROFUMO DI LAVANDA: azione calmante e rilassante, ideale per un totale relax

PROFUMO DI ROSA: piacevole profumo, con azione equilibrante sulla psiche

PRATO ALPINO: rinfrescante composizione di oli aromatici con importantissime erbe benefiche alpine e conifere

ARANCIA: dà vita a un'atmosfera solare e mediterranea con fiori e frutti d'arancio e fiori di neroli.

Il paradiso delle acque - una frizzante esperienza di benessere

Un sentiero sensoriale nell'acqua, che si articola in tiepida pioggia tropicale al profumo di mango, rinfrescante doccia nebulizzata con getto d'acqua fredda, pioggia calda e intensa al profumo di limone e piacevoli getti massaggianti, benessere per i piedi con idromassaggio e pietre massaggianti, getti d'acqua laterali caldi e freddi alternati, dall'estremità all'interno del corpo, come previsto dal metodo Kneipp.

Sauna Schwarzbrenner a 55-60 °C

Vicino alla piscina relax all'aperto, dalle ore 9.00 alle 23.00. Questa nuova sauna vicina alla piscina relax all'aperto è ispirata ad una vecchia distilleria contadina. Dal paiolo color rame fuoriescono i vapori alle erbe mentre le pietre di marmo non levigate e legno vecchio le conferiscono un'atmosfera nostalgica. Con la sua temperatura di ca. 55-60 °C e l'umidità a ca. il 50% è una parente stretta della Biosauna. La fragranza (citronella, rosmarino, salvia, ecc.) varia ogni giorno sposandosi con l'ambiente del mondo acquatico mediterraneo. Dalle 11.00 alle 23, la piscina relax al cristallo di roccia all'aperto è riservata ai nudisti per il raffreddamento. Dispone di musica sotto acqua (canti di balena) ed è attrezzata per il massaggio.

ORARI D'APERTURA:
Edificio principale
dalle ore 11.00 alle 23.00
Sauna Schwarzbrenner
dalle ore 9.00 alle 23.00



Famiglia Ladurner
Via S. Zeno, 13
I-39025 Naturno / Merano
T +39 0473 666 251
F +39 0473 666 105
info@preidlhof.it
www.preidlhof.it
www.kuschelresort.it



Foto: Tappeiner, Preidlhof, Föllme, Stockphoto, Rier, Mario, Schiffer, tappeiner.it



Merano e dintorni

