



**PREIDLHOF**  
Luxury DolceVita Resort



**SAUNA**  
BOOK

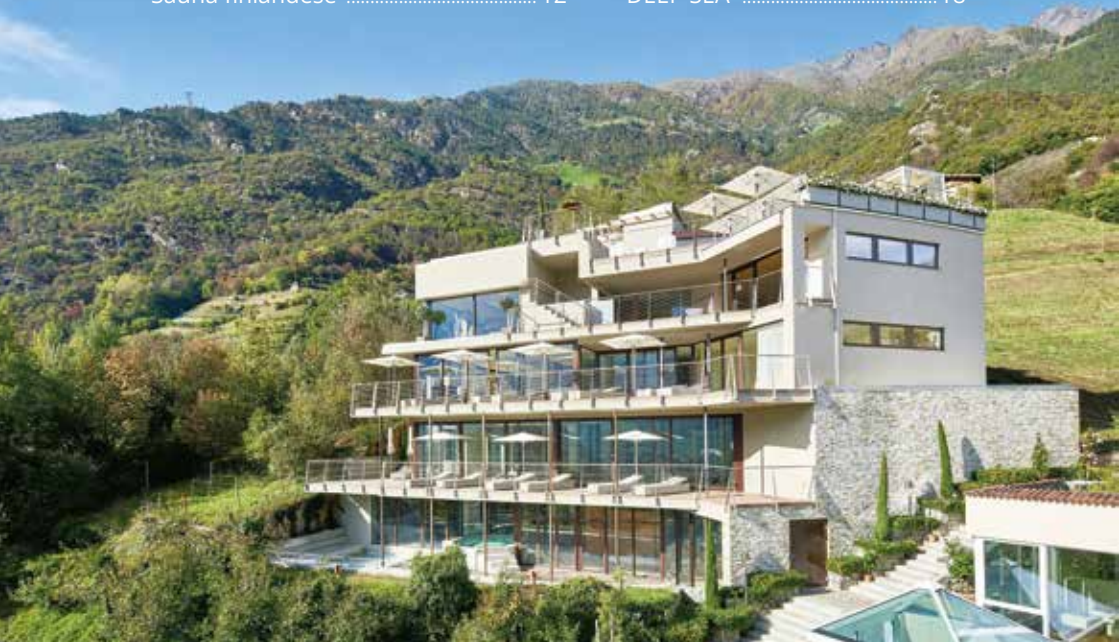
# SAUNA TOWER<sup>6</sup> PREIDLHOF

Nella nostra Sauna Tower<sup>6</sup> di sei piani potrete concedervi **sette saune differenti con una magnifica vista panoramica** sulle montagne circostanti. Inoltre, potrete godervi la sauna "Schwarzbrenner" immersa nel nostro rigoglioso giardino del relax nei pressi della piscina all'aperto.

## Orari d'apertura:

**Sauna Tower<sup>6</sup>, tutti i giorni dalle ore 11:00 alle 23:00** (primavera e autunno dalle ore 9:00 alle 23:00), sauna "Schwarzbrenner" tutti i giorni dalle ore 9:00 alle 23:00

La filosofia della sauna .....	03	Bagno turco .....	13
Come comportarsi in sauna .....	06	Cabina a raggi infrarossi .....	14
Consigli per fare la sauna .....	08	Sale relax .....	16
Sanarium/Biosauna .....	10	Concetto di rilassamento	
Sauna finlandese .....	12	"DEEP SEA" .....	18



# LA FILOSOFIA DELLA SAUNA PREIDLHOF

Concedetevi un autentico toccasana e riscoprite la tradizione centenaria della sauna in un modo completamente nuovo. Il benessere al Preidlhof passa anche dal piacere di godersi la sauna ai massimi livelli. **Ogni giorno vi attendono 3-4 "aufguss", ovvero gettate di vapore speciali** pensate per la vostra salute, il vostro benessere e il vostro divertimento.

## Sauna Experience con i nostri professionisti della sauna

(più volte alla settimana)

Dedicata alla vostra salute al 100 %

Fare la sauna con approcci medici – solo così potrete ottenere i maggiori benefici per la vostra salute e forma fisica. Il nostro staff è pronto ad assistervi sugli usi corretti durante tutte le fasi di una sessione di sauna: **riscaldamento, rinfrescamento e rilassamento**. Sarete accompagnati dai nostri maestri di sauna che vi spiegheranno gli aspetti più importanti.

## Speciale bagno turco

Create it yourself

Una volta alla settimana potrete creare la vostra sessione di peeling individuale insieme ai nostri maestri di sauna. Lasciatevi consigliare sugli effetti che i diversi ingredienti hanno sulla pelle e il corpo e coccolatevi nel bagno turco con la sessione di peeling che avete creato.

## Gettate di vapore per la salute – Healthy Infusions

Hot & Frozen: "aufguss" Kneipp al Preidlhof

Un alternarsi di temperature calde e fredde. Un allenamento cardiovascolare grazie all'uso mirato di stimoli caldi e freddi. Kneipp era un precursore del suo tempo, quando si rese conto che l'acqua, come mediatrice di stimoli termici nel corpo, causa reazioni benefiche a livello dei vasi sanguigni, della muscolatura e del metabolismo e può portare così al relax totale grazie a una migliore circolazione e disintossicazione. Fate uso di queste nozioni per il vostro benessere!

## Gettate di vapore curative: impacchi e peeling

Feel good experience

Le particelle finemente abrasive dei vari peeling rimuovono delicatamente le callosità e le cellule morte della pelle. Allo stesso tempo, la miscela unica dell'impacco nutre la pelle e la rende vellutata, regolandone il livello di idratazione e proteggendola dalla disidratazione.

## Gettate di vapore spettacolari

### L'"aufguss" si trasforma in evento

Grazie all'utilizzo di moderni effetti speciali, le gettate di vapore vi accompagneranno in un'esperienza unica. Agli elementi tradizionali come l'acqua e il ghiaccio e i volteggi dell'asciugamano per far circolare aria e vapore nonché l'uso di fragranze profumate preziose, aggiungiamo altri elementi personali e creativi per offrire agli amanti della sauna una sessione speciale.

**Il programma dettagliato è disponibile sul calendario settimanale degli eventi.**







# COME COMPORTARSI IN SAUNA

Un utilizzo corretto della sauna rafforza il sistema cardiovascolare, potenzia il sistema immunitario, stimola il metabolismo ed è anche un modo eccellente per prendersi cura del proprio corpo e per detergere la pelle in profondità.

## Informazioni importanti:

- Nella vostra camera troverete una **borsa wellness** con accappatoio e ciabattine. Nell'area sauna si consiglia di indossare le ciabattine per motivi igienici e di sicurezza. L'uso delle proprie ciabattine è consigliato per motivi ambientali.
- I **teli per la sauna** sono a vostra disposizione nella Spa Tower<sup>6</sup> e nella sauna "Schwarzbrenner". Si prega di utilizzarli unicamente nell'area sauna.
- **Docce:** si prega di fare la doccia prima di ogni sessione di sauna e prima di utilizzare la vasca di immersione.
- **Lounge salina:** si prega di pulire i lettini prima e dopo l'uso con il detergente disinfettante. Il riscaldamento si attiva 2-3 minuti dopo che avrete appoggiato la schiena nuda sui raggi a infrarossi.
- **Bagno turco:** accedete al bagno turco senza ciabattine e asciugamano. Prima di sedervi, risciacquate le superfici con l'apposito tubo dell'acqua e utilizzate gli speciali asciugamani per sedervi.
- **Saune a bassa umidità:** accedete alle saune a bassa umidità senza ciabattine ma provvisti del telo. Utilizzate sempre il telo per la sauna per coprire la zona delle panche di legno dove vi sedete e sulla quale appoggiate schiena e piedi.
- **Panche pulite:** è vietato toccare direttamente le panche in legno con parti del corpo o bagnarle con il sudore. Utilizzare sempre un telo.
- **Area nudista:** accedete a tutte le saune senza costume da bagno. In questo modo le radiazioni di calore possono raggiungere la pelle senza ostacoli, evitando che i materiali sintetici rilascino tossine e altre sostanze nocive quando si trovano esposti alle alte temperature.



Vietato fumare



Vietato entrare con le scarpe



Si prega di fare silenzio



Animali vietati



Divieto di fotografare

- **Discrezione:** per un maggiore livello di discrezione all'interno delle saune potete indossare un telo oppure un pratico kilt da sauna/sarong. Disponibili nel reparto Spa.
- **Privacy:** foto e video sono severamente vietati nell'area nudista.
- **Rinfrescamento:** rinfrescatevi subito dopo la sessione di sauna come più preferite, potete scegliere tra l'aria fresca, la doccia Kneipp, la vasca di immersione oppure la cascata di ghiaccio.
- **Rilassamento:** nella fase di rilassamento vi consigliamo di indossare un accappatoio e dei calzini di lana dato che dopo la fase di rinfrescamento, il corpo deve tornare a riscaldarsi.
- **Lettoni:** coprite tutti i lettini relax con l'apposito telo wellness. Affinché tutti gli ospiti possano sdraiarsi sui lettini nella fase di rilassamento, i lettini devono essere liberati dopo mezz'ora di assenza. Il nostro staff si preoccuperà di liberare i lettini tenuti occupati per un lungo periodo di tempo.
- Si prega di rispettare la **privacy degli altri ospiti** nelle saune e nelle sale relax.
- **Tempo:** organizzatevi in modo da avere tutto il tempo necessario per godervi appieno la sauna. Nella sauna non c'è posto per frenesia o costrizioni temporali.



# CONSIGLI PER FARE LA SAUNA

- Non accedete alla sauna **a stomaco vuoto o pieno.**
- Prima della sessione di sauna, godetevi una bella **doccia purificante** e asciugatevi accuratamente.
- **Entrate nella sauna con il corpo riscaldato**, un pediluvio caldo prima della sauna favorisce considerevolmente la sudorazione.
- Restate nelle cabine per **8-15 minuti**, a seconda del vostro personale livello di benessere.
- **Dopo la sessione di sauna rinfrescatevi accuratamente:** prima dedicatevi alle vie respiratorie recandovi nell'area con l'aria fresca, quindi rinfrescatevi con i getti di acqua fredda partendo da braccia e gambe fino alla schiena e al busto, iniziando sempre dalle estremità verso il cuore e infine rinfrescate la testa. Per il completo rinfrescamento, utilizzate la vasca di immersione – ma prima fate sempre una doccia purificante.
- Dopo il rinfrescamento, risulta un vero e proprio toccasana **riscaldare delicatamente i piedi** fino alle caviglie con un pediluvio caldo oppure indossando dei calzini di lana.
- **Rilassate per bene il vostro corpo** avvolti in un caldo accappatoio. La fase di rilassamento dovrebbe durare almeno 30 minuti.
- Ripetete la sessione di sauna fino a un **massimo di 3 volte** – l'ideale sarebbe farla 1 o 2 volte la settimana.
- Consultate il nostro staff – saremo lieti di darvi consigli sui nostri **trattamenti**, gli effetti e le controindicazioni della sauna e sul nostro programma giornaliero di gettate di vapore.
- **Il silenzio è di primaria importanza in tutta l'area sauna.** Si prega di non disturbare gli altri ospiti durante il rilassamento e il riposo nelle cabine e nelle zone relax.
- Indicazioni generali: **fase di riscaldamento** 10-15 min., **sessione sauna** 8-15 min., **fase di rinfrescamento** 10-15 min., **fase di rilassamento** 20-30 min.
- **Divieto di sauna:** in caso di malattie cardiache, infiammazione degli organi interni, febbre, emicrania e se si stanno assumendo farmaci potenti.
- **Per motivi igienici** tutte le saune e le vasche di immersione sono considerate **aree nudiste.**
- **Tutte le aree di relax sono zone che richiedono l'utilizzo di teli e asciugamani.**





**CONSIGLIO:** La sauna fa bene alla vostra salute e cura la vostra bellezza persino in estate.

# SANARIUM/BIOSAUNE

## Effetti benefici:

- adatte al sistema cardiovascolare per il loro calore delicato
- ideale per iniziare una giornata dedicata alla sauna o a chi si sta avvicinando alla sauna per la prima volta
- distende i muscoli
- l'uso delle erbe ha un effetto benefico sul corpo e la mente



## Sauna dei 5 elementi

60 °C, 30 % di umidità dell'aria

Caratterizzata dal fuoco speciale del caminetto situato nel centro che emana un piacevole calore e da un'esclusiva vasca per pediluvio con acqua salina.

Grazie alle pareti in argilla, è possibile rilassarsi e disintossicarsi nel piacevole clima della sauna.

Grazie alla vasca per pediluvio con acqua salina (35 °C) si riesce a espellere il sudore in modo intenso anche a temperature moderate dell'aria (60 °C). Le forze dei 5 elementi naturali (acqua, fuoco, terra, legno e metallo) si uniscono all'interno di questa sauna.



## Sauna in legno d'ulivo

60 °C, 40 % di umidità dell'aria

Legno d'ulivo pregiato ed erbe selezionate. Le grandi vetrate panoramiche con una vista mozzafiato sulla natura e il calore ben sopportabile e delicato della biosauna rendono piacevole la sauna anche a coloro non amano le temperature elevate.



### Sauna "Schwarzbrenner"

55-60 °C, 50 % di umidità dell'aria

La sauna del distillatore immersa nell'idilliaco giardino vicino alle piscine all'aperto è il fiore all'occhiello della casa.

Un'antica caldaia è utilizzata per erogare il vapore. Le pietre naturali e il legno antico danno all'ambiente un sapore rustico.

Aperta tutti i giorni dalle ore 9:00 alle 23:00.



### Sauna vinicola

70 °C, 35 % di umidità dell'aria

Un ambiente che ricorda una cantina altoatesina, caratterizzato da un soffitto rustico a volta in laterizio, il profumo del fuoco d'eucalipto e le emanazioni di calore provenienti dai muri massicci in mattoni rendono questa sauna del tutto unica.

Al Preidlhof la pigiatura delle uve da vino ha una tradizione centenaria.





# SAUNA FINLANDESE

## Sauna finlandese con effetti speciali

85-90 °C, 10 % di umidità dell'aria

Vi attendono una vista meravigliosa e nuovissimi temi ed effetti che vi sorprenderanno ogni giorno. Nella sauna con effetti speciali, ogni sessione si trasforma in una vera e propria esperienza grazie agli "aufguss" e alle sorprese che solo il Preidlhof sa offrirvi. Effetti di luce e musicali accompagnano le gettate di vapore con effetti speciali.



## Effetti:

- bagni ad aria calda
- effetti salutari riconosciuti:  
favorisce la circolazione sanguigna della pelle e delle mucose
- rafforza il sistema cardiovascolare e vascolare
- potenzia le difese immunitarie
- deterge la pelle e favorisce la rigenerazione cellulare
- distende i muscoli e la mente

# BAGNO TURCO

## **Bagno turco**

45 °C, vapore salino

Rilassatevi e respirate a pieni polmoni nel grande bagno turco a cupola con vaporizzazioni di acqua salina. I vari trattamenti proposti dai nostri maestri di sauna certificati rappresentano i momenti clou di questo bagno turco.



## **Effetti:**

- fare il bagno turco circondati dall'aria saturata di umidità ha un effetto positivo sulle vie respiratorie e le mucose
- l'utilizzo di aromi e oli essenziali ha un effetto antibatterico e stimola il metabolismo
- risulta nutriente e ringiovanente per la pelle in combinazione con trattamenti peeling e impacchi
- consigliato dopo sessioni frequenti di sauna ad alte temperature e a bassa umidità



# CABINA A RAGGI INFRAROSSI

## Lounge salina

35 °C

Con lettini ergonomici ai raggi infrarossi per riscaldare in modo mirato la colonna vertebrale, la cabina è ricoperta da pregiato sale dell'Himalaya ed è caratterizzata da nebulizzazioni saline ultrafini. Il sale è nebulizzato così finemente, che con la respirazione raggiunge i bronchi dove ha un effetto antinfiammatorio e purificante. Avviare il vapore salino mediante i tasti presenti in cabina (indicato con "sale" sul forno).



## Effetti derivanti da un utilizzo regolare:

- rafforza il sistema immunitario
- stimola la circolazione sanguigna e il metabolismo
- allenta le tensioni e allevia il mal di schiena
- favorisce la depurazione e la disintossicazione
- il sale nebulizzato libera le vie respiratorie e i bronchi come se si inalasse il sale



**CONSIGLIO:** Rilassatevi in una delle nostre sale relax.



# SALE RELAX



White Silence Lounge

- **Luogo di energia**

**Rilassatevi, riposatevi e assorbite nuove forze.**

La nostra Spa in Alto Adige offre molti luoghi in cui rilassarsi.

Questa sala relax è uno di questi. E con la sua **vista panoramica pittoresca** e i **comodi lettini doppi e relax** risulta ancora più meravigliosa. Nel centro della sala e nell'intera Sauna Tower<sup>6</sup> si trova un **centro energetico dalle forme geometriche** che di solito si vede solo nelle chiese, nelle cappelle e nei luoghi di culto. **Sperimentate in prima persona la forza del rilassamento.**

- **White Silence Lounge**

**Eleganza semplice e tranquillità straordinaria.** La nostra sala relax inondata dalla luce permette di godersi momenti di puro silenzio.

**Comodi pouf** vi invitano a soffermarvi.

- **Lounge del fuoco con caminetto**

**Benessere in Alto Adige – sentirsi semplicemente bene.**

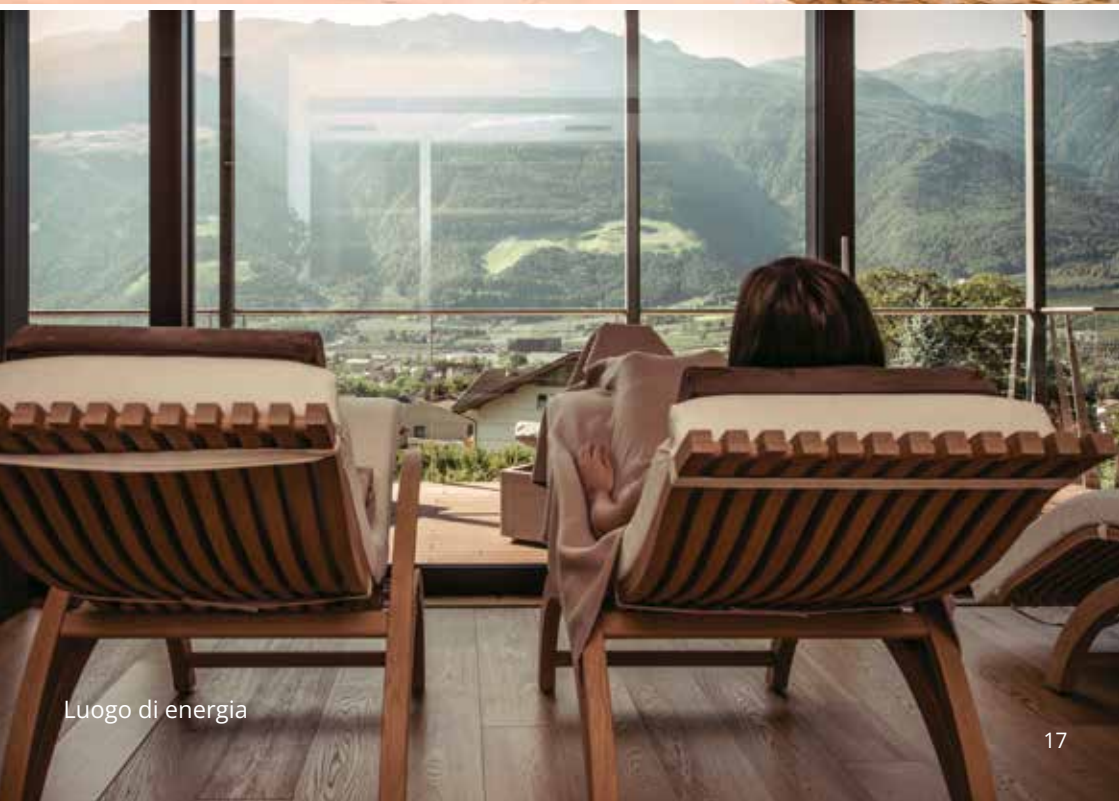
Un caminetto scoppiettante, comodi lettini doppi e interni eleganti in pietra e legno rendono questa lounge davvero speciale.

- **Area relax presso la piscina coperta**

- **Padiglione del sole presso le piscine all'aperto**



Sfere relax presso la piscina coperta



Luogo di energia



# DEEP SEA NOVITÀ MONDIALE

## Il futuro del relax

Ispirato al mondo poco conosciuto degli abissi marini, con il concetto di sala relax DEEP SEA al Preidlhof è stata realizzata un'idea finora unica al mondo.

Provate l'effetto incomparabile della luminosità fornita da 12.500 lampadine a LED e lasciatevi avvolgere completamente da tutte e quattro le pareti della stanza compresi il soffitto e il pavimento.

Scegliete tra diversi programmi di suono e luce. Immergetevi nella profondità degli abissi e nella vastità dell'universo, senza essere "guidati" da immagini reali e da ricordi o esperienze a esse associati.

"La creatività e il relax sono strettamente collegati", afferma l'inventore e sviluppatore Daniel Lathan. Le misurazioni EEG e HRV hanno dimostrato che la stanza favorisce e collega le aree della creatività e del relax in un modo completamente nuovo sulla base delle teorie di Lathan.

15 min. € 19,00





Geprüft auf  
**FSC**  
zertifiziertem Papier  
aus nachhaltiger  
Forstwirtschaft



Famiglia Ladurner · Via San Zeno 13 · 39025 Naturno/Italia  
Tel.: 0039-0473-666251 · E-mail: info@preidlhof.it

**www.preidlhof.it**



Concept: Hotel Preidlhof | Realizzazione: www.medienjaeger.at | Foto: Archivio fotografico dell'Hotel Preidlhof | Con riserva di modifiche o errori.