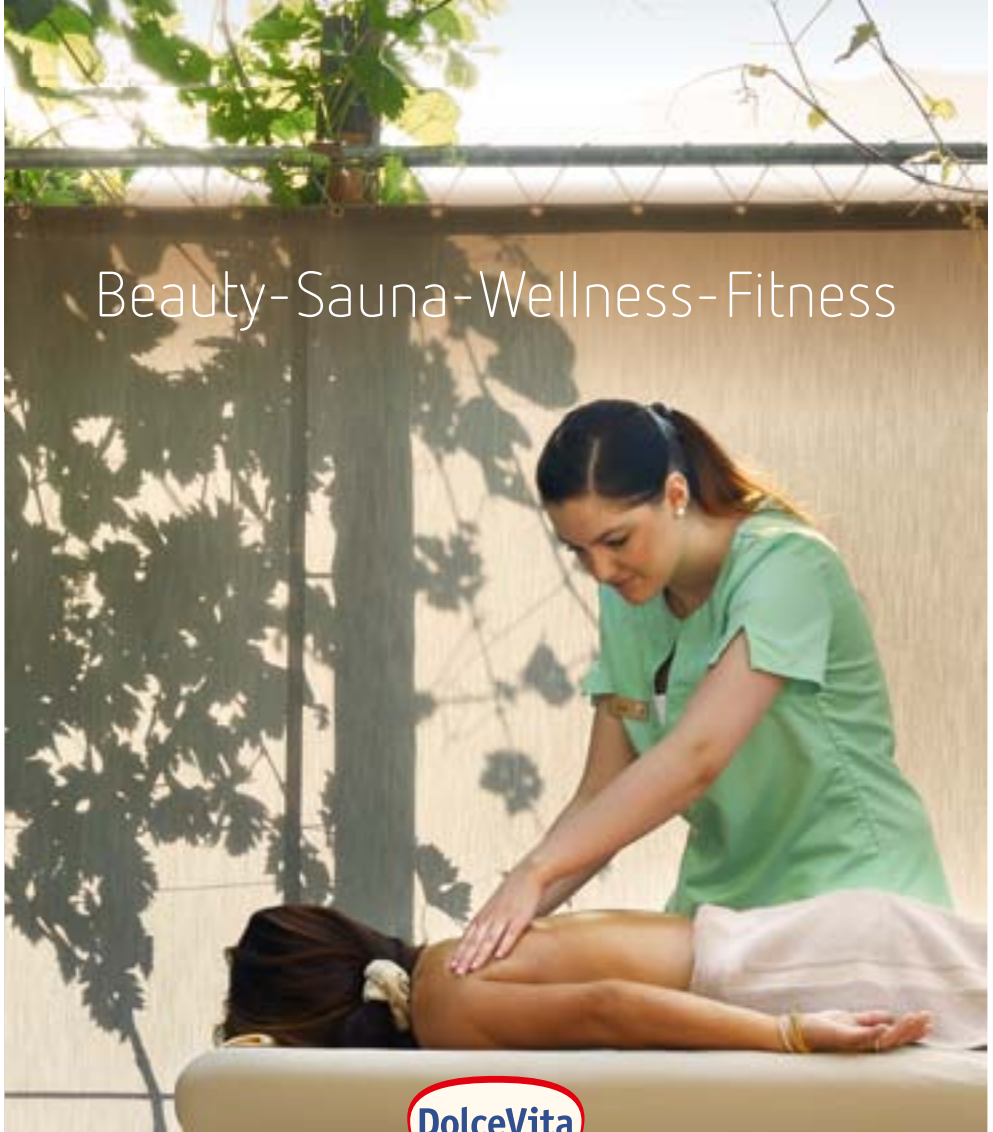
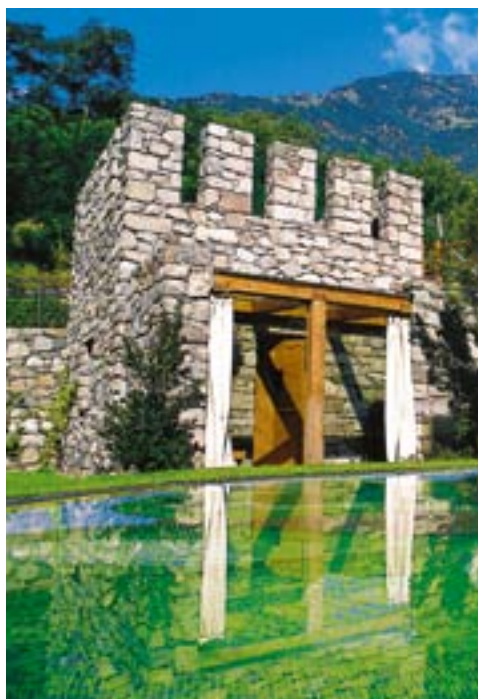


Beauty-Sauna-Wellness-Fitness





NOVITÀ: Sky-Spa sopra i tetti di Naturno

- Marzo, aprile, ottobre e novembre dalle ore 11.00 alle 23.00
- Maggio fino a settembre dalle ore 13.00 alle 20.00
- Sala relax con panorama a 360°
- Vasca dei 4 passi

IL MONDO DELLE SAUNE

Ogni giorno, dalle ore 12.30 alle 19.30

- Bagno di vapore all'acqua salina 45 °C
- Sauna castello nel giardino Feng Shui 90 °C
- Bagno Rasul 45 °C (su prenotazione)
- Sauna tirolese nella Stube 90 °C
- Sauna tirolese 40 °C (biosauna)
- Laconium 45 °C
- Vasche idromassaggio per pediluvio
- Piscina al coperto in marmo con idromassaggio (30 °C)
- Nuoto controcorrente e cascata
- Ampia piscina all'aperto di 22 m lunghezza, 28 °C da marzo fino all'inizio di novembre
- Idromassaggio a forma di fiore in giardino 30 °C
- Vasca per bambini in giardino 30 °C
- Zona relax con tè, succhi di frutta, frutta e verdura
- Zona relax con lettini ad acqua e fototerapia

BEAUTY & MASSAGGI

Ogni giorno, dalle ore 8.30 alle 19.00

Vi consigliamo di fissare i vostri appuntamenti con il dovuto anticipo, solo così potremo garantirvi di poter rispettare le vostre esigenze. La disdetta gratuita di massaggi e trattamenti è possibile solo con almeno 24 ore d'anticipo; altrimenti saremo costretti ad addebitarvi l'80% del costo del servizio prenotato!

WELLNESS, FITNESS & MONDO DELLE ACQUE

Ogni giorno, dalle ore 7.00 alle 19.30



FILOSOFIA SPA

Vitarium – dinamico, pieno di gioia di vivere, efficace!

La Val Venosta – un luogo pieno di opposti che attraggono tutti i sensi. Noi approfittiamo della varietà della natura, delle sue risorse e della nostra gioia di vivere, per accontentare i vostri desideri e per coccolarvi.

Così come è contrastante la natura, con le sue vallate soleggiate e le sue aspre montagne, così pieni di contrasti e individuali saranno i nostri trattamenti. Il nostro è il luogo adatto per:

- ... dedicare del tempo a se stessi o al partner.
- ... ritrovare energia o relax dopo le attività sportive.
- ... concedersi dei trattamenti altamente efficaci dalla terapia fino alle coccole.

Così come sono pieni di contrasti i dintorni, da noi troverete una profonda tranquillità per risposarvi e rigenerarvi, oppure nuove fonti di vitalità, per rinforzarvi e fare subito il pieno di energia. Venite a trovarci, la magica atmosfera del Lindenhof vi aspetta – del tutto autentica.

Non vediamo l'ora di coccolarvi –
Lo Staff Lifestyle Spa

INDICE

Trattamenti in coppia	04 - 05
BERG e altri pacchetti benessere	06 - 09
Trattamenti alpini	10 - 11
Cosmesi e non solo	12 - 17
Trattamenti del corpo che penetrano in profondità	18 - 23
Massaggi vari.	24 - 30
Massaggi orientali.	31 - 33
Babymoon – Mama2be	34
Beauty per bambini e ragazzi.	34 - 35
Etichetta Spa	36 - 37
Fitness e relax	38 - 41
Il Lindenhof in sintesi	42 - 43

Trattamenti in coppia

Vivere insieme attimi di tranquillità e relax – al caldo del Vitarium, oppure pieni di vita, a stretto contatto con la natura, nel labirinto «di-vino».

«Spumeggianti attimi di coccole»

Idromassaggio nel Vitarium, caldo e avvolgente!

Vedi pag. 20 («Vera combinazione» nel bagno di vapore) 38,- €

«Prendersi cura in due» – Hamam

Riscaldamento nel bagno di vapore, trattamento con le spazzole di sapone, bagno, crema corpo, riposo. Coccole per la pelle e per l'anima – con tanto calore e tanto piacere!

ca. 80 min. 108,- €

«Insieme al caldo» – Rasul

Trattamento nel bagno di vapore Tranquillità e tempo per noi – finalmente soli!

Vedi pag. 20 («Fonte d'acqua spumeggiante» Idromassaggio) 76,- €

«Carezze in due»

Massaggio completo – rilassatevi nella cabina per trattamenti oppure in un ambiente unico nel labirinto «di-vino»!

Prezzo: due volte il prezzo singolo

Godetevi un benefico massaggio del corpo nel labirinto «di-vino», lasciandovi pervadere da un intenso relax immersi nella natura. Circondati da suoni delicati, ascoltate il gorgoglio dell'acqua e il cinguettio degli uccellini, per staccare la spina, dimenticare la quotidianità e fare il pieno di nuove energie!



BERG e altri pacchetti benessere



BERG: DolceVita per il corpo

Rododendro, stella alpina, arnica ecc. sono i nomi dei protagonisti del primo programma benessere con certificazione biologica, proposto in esclusiva dagli Hotel DolceVita. Dieci erbe e piante officinali tipiche della nostra zona, provenienti da coltivazioni biologiche o da produzioni spontanee su terreni controllati, vengono accuratamente selezionate a mano e trasformate in prodotti naturali esclusivi. Il sole, che qui splende per circa 315 giorni all'anno, rende queste erbe particolarmente ricche di sostanze terapeutiche naturali, che consentono di realizzare prodotti in grado di soddisfare requisiti severissimi. A partire da quanto di meglio cresce nel paradiso delle Alpi altoatesine, vi offriamo una garanzia assoluta: l'assenza di coloranti, conservanti, oli minerali o paraffine.

www.berg.io

BERG – una singolare combinazione di natura e stile di vita

In Alto Adige, madre natura si presenta in tutta la sua magnificenza, elargendoci preziosi doni che selezioniamo con attenzione, per offrire ai nostri ospiti solo il meglio. Impiegando piante ed erbe aromatiche nella loro forma più pura, possiamo garantirvi la qualità e l'efficacia dei nostri prodotti wellness, offrendovi un grande privilegio: i benefici poteri curativi di sostanze naturali e maturate sulle montagne altoatesine. Il nostro atteggiamento verso questi tesori della natura è caratterizzato dal massimo rispetto: stelle alpine, pino mugo, marmo di Lasa, arnica, ginepro... scoprite l'energia incontaminata del mondo alpino dell'Alto Adige.



Naturgeheimnisse Südtirol

La linea benessere biocertificata degli Hotel DolceVita

Pacchetti BERG – solo prodotti naturali

«BERG – Relax»

Pediluvio, massaggio plantare, massaggio con tamponi aromatici al rododendro. Lasciarsi andare al piacere – che sensazione di benessere – proprio per piedi attivi!

ca. 50 min. 65,- €

«BERG – Cura»

Manicure con massaggio delle mani al rododendro, impacco del corpo alla stella alpina. Cura – prevenzione e piacere, dalla testa ai piedi: è questa la combinazione dell'impacco nutriente alla stella alpina nella vasca soft pack e della manicure Berg con estratti di rododendro. Trattamento intensivo Berg – dolce e fruttato!

ca. 80 min. 84,- €

«BERG – Avventura»

Peeling al marmo della Val Venosta, bagno alla stella alpina, applicazione dell'emulsione per il corpo alla stella alpina, massaggio di viso e testa Cresciuti in cima alle montagne – rari e robusti – per una pelle soda!

ca. 80 min. 88,- €

«BERG – Rigenerazione»

Impacco all'arnica e argilla della Val Venosta, massaggio sportivo all'olio d'arnica Forza incredibile – rigenerati in modo naturale e profondamente rilassati!

ca. 80 min. 88,- €

«BERG – Segreti»

Bagno al ginepro, massaggio con tamponi alla trigonella della Val Venosta Un effetto prolungato, dentro e fuori!

ca. 80 min. 88,- €

Trattamento viso BERG

al rododendro per Lei o per Lui Questo trattamento idratante del viso BERG è efficace per la cura di tutti i tipi di pelle d'ogni età, perché elimina delicatamente le impurità e ne ripara i danni. Il risultato è un aspetto più raffinato e una consistenza vellutata: il vostro viso radioso ne sarà la prova!

ca. 80 min. 89,- €

Pacchetti benessere individuali a seconda delle vostre esigenze



NOVITÀ: «Relaxation for body and soul»

Impacco alle alghe nel lettino Softpack, trattamento bioenergetico del corpo con successivo bagno all'olio aromatico.
ca. 140 min. (da suddividere in 1-2 giorni) . . . 149,- €

«Piacere in due»

Impacco e massaggio con olio al cocco. Puro, delicato, piacevole e seducente!
ca. 100 min. 99,- €

«Protezione totale»

Massaggio intensivo della schiena e trattamento Dorn & Breuss. Un massaggio di precisione per una sensazione di sicurezza e una corretta postura!
ca. 130 min. (da suddividere in 2-3 giorni) 158,- €

«Calma e tranquillità»

Bagno alla lavanda, massaggio della schiena, massaggio di viso e testa, pedicure, manicure. Un rifugio tranquillo per anima e corpo!
ca. 170 min. (da suddividere in 2-3 giorni) 230,- €

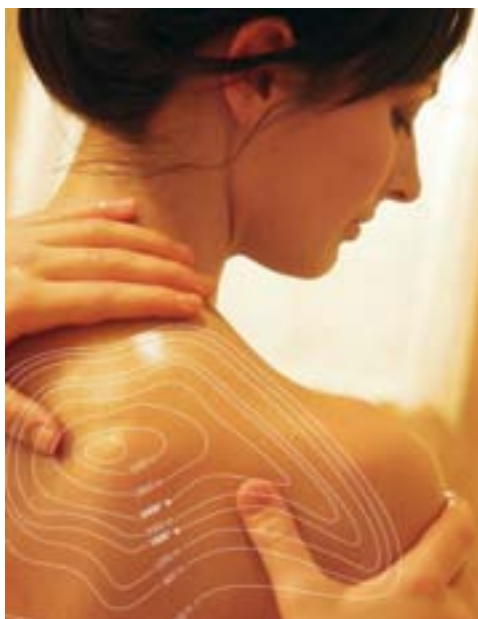
«Felicità totale»

Peeling al marmo della Val Venosta, bagno alla stella alpina, massaggio di viso e testa alla stella alpina, massaggio con i tamponi alle erbe, impacco di fango all'arnica, massaggio completo del corpo, manicure o pedicure.
ca. 290 min. (da suddividere in 3-4 giorni) 284,- €



Trattamenti alpini

TREHS – Il meglio della montagna, naturale e pieno di tradizione



«Dissetare la pelle»

Peeling stimolante del corpo e impacco al pino mugo della Val Sarentino che riattiva i muscoli.

ca. 50 min. 60,- €

«La forza delle piante altoatesine»

Peeling con le spazzole, idromassaggio, riposo, crema corpo

Il pino mugo della Val Sarentino vi accompagna durante questo trattamento e regala alla pelle morbidezza e vitalità. La forza delle piante altoatesine – autentica e intensiva!

ca. 80 min. 115,- €

«Calore pieno di energia»

Massaggio TREHS al marmo

Il massaggio completo con l'originale marmo di Lasa e olio di pino mugo caldo ha un effetto calmante ed equilibrante. Calore pieno di energia e il vostro ritmo di benessere – immergetevi nel relax totale!

ca. 50 min. 70,- €

«Gioia e vitalità per i piedi»

Massaggio TREHS ai piedi

Il gel al pino mugo della Val Sarentino svolge un'azione rinfrescante e rivitalizzante!

ca. 25 min. 37,- €

trehs®



Belvita ha sviluppato il GSUND Belvita Treatment, uno speciale trattamento di vero benessere per voi.

Prodotti altoatesini puri. A partire dall'acqua, proveniente dalle nostre sorgenti di montagna, alle erbe medicinali locali e le loro essenze, gli oli e i principi attivi. L'iperico, l'enotera, la rosa alpina, l'arnica e il pino cembro, erbe medicinali le cui proprietà sono note da tempo grazie agli studi di fitoterapia, vengono utilizzate nel trattamento per via del loro effetto benefico.



«GSUND Belvita Treatment»

Il trattamento GSUND Belvita Treatment e i prodotti utilizzati della linea Phyto Staminale Rosalpina & alpine herbs in breve:

- Piacevole pediluvio – bagno aromatico con pino cembro, pino mugo, salvia e timo
- Massaggio mani e braccia stimolante – fluido mani alla rosa alpina, olio d'arnica ed enotera.
- Peeling ai piedi rivitalizzante – body scrub con oli essenziali di rosa alpina, pino cembro, malva e calendula
- Massaggio al corpo stimolante – olio per massaggi alla rosa alpina, olio di iperico, olio di enotera e olio di pino cembro
- Massaggio viso e decolté – lozione corpo alla rosa alpina, olio di iperico e olio di enotera
- Impacco corpo idratante – maschera del corpo con olio di iperico, olio di enotera e olio di pino cembro

ca. 50 min. 78,- €

GSUND
Belvita Treatment

Cosmesi e non solo



Cosmesi e non solo

Matis – Innovazione per la pelle

Le esigenze della pelle vengono soddisfatte in modo mirato grazie alle conoscenze di aromaterapia, fitoterapia, vitaminoterapia e oligoterapia. Per sentirsi compresi e di conseguenza sentirsi bene nella propria pelle!

MATIS Paris ha trovato la soluzione ideale per tutti i problemi che possono affliggere la pelle al giorno d'oggi. Per le donne, così come per gli uomini, sono state sviluppate linee di trattamenti in cui sono confluite le conoscenze di aromaterapia, fitoterapia, vitaminoterapia e oligoterapia. I prodotti MATIS Paris creano un vero e proprio connubio con la vostra pelle, rivitalizzandola, per donarvi una profonda sensazione di benessere e, alla fine del trattamento, vi sentirete rinati.

Per Lei

«Forza raggiante»

Un trattamento viso – su misura per voi – detersione, peeling, breve pulizia profonda, massaggio con maschera e crema finale.

ca. 50 min. 75,- €

«Varietà compatta»

In aggiunta al trattamento di 50 min. vengono definite le sopracciglia e si procede alla pulizia profonda e al massaggio intensivo di viso, collo e décolleté.

ca. 80 min. 98,- €

NOVITÀ: «Soin anti-age expert»

Questo trattamento per le pelli mature ridona compattezza e tonicità, ricostruendo in maniera duratura l'epidermide. Oltre alle fasi finalizzate a ottenere la «massima luminosità», viene effettuato uno speciale massaggio con effetto lifting e applicata una maschera ricostituente e tonificante.

ca. 50 min. 85,- €

NOVITÀ: «Soin lift expert»

Un trattamento professionale che rimodella il profilo del viso. Le fasi per ottenere una «molteplicità compatta» vengono rese perfette da un massaggio con perle al caviale e una speciale maschera autoriscaldante, che donano alla vostra pelle una nuova sensazione di relax.

ca. 80 min. 105,- €

La combinazione ideale

«Capolavoro visibile»

Grazie all'azione in profondità degli ultrasuoni, i principi attivi ultra-efficaci penetrano nella pelle e aumentano l'effetto del trattamento viso «classico». Un capolavoro visibile – all'ultima moda!

ca. 80 min. 108,- €

Per i miei occhi

«Occhi espressivi» Trattamento agli occhi

Dopo la pulizia, il contorno occhi viene massaggiato e rinforzato. La successiva maschera raffredda e rinfresca in modo percepibile. Occhi espressivi dall'effetto sorprendente!

ca. 50 min. 75,- €

Per Lui

«Lineamenti marcati»

Trattamento della pelle maschile per LUI! Detersione e pulizia in profondità. Inoltre viene aggiunto un insieme di principi attivi adatto alla SUA pelle, da concludere con un massaggio rilassante al viso. Una pelle raggiante e fresca e un aspetto curato per voi – cari signori.

ca. 50 min. 75,- €

«Fin nei minimi dettagli»

... se volete ancora di più, al trattamento viene aggiunta la definizione delle sopracciglia, la pulizia profonda intensiva e il massaggio rivitalizzante di viso, collo e décolleté. Una pratica soluzione fin nei minimi dettagli con tanto comfort e qualità per LUI! Un volto intenso ed espressivo per LUI!

ca. 80 min. 98,- €



Cosmesi e non solo

Per mani e piedi

«Carezze alle mani» – Spa manicure

Le vostre mani al centro di questo trattamento – con maniluvio, peeling come preparazione, modellatura delle unghie con cura intensiva di unghie e pelle. Il tutto si conclude con un massaggio e un impacco dalle mani ai gomiti! Una carezza alle mani tutta da vivere!

ca. 50 min. 68,- €

«Carezze ai piedi» – Spa pedicure

I vostri piedi al centro di questo trattamento – con pediluvio, peeling come preparazione, modellatura delle unghie con cura intensiva di unghie e pelle. Il tutto si conclude con un massaggio e un impacco dai piedi alle ginocchia. Carezza ai piedi con un'ondata di freschezza!

ca. 50 min. 68,- €



Vi consigliamo:

Concludete la manicure o pedicure con l'applicazione di uno smalto a scelta (12,- €) oppure smalto french (16,- €).

NOVITÀ: smalto UV a 35,- € (consigliato solo per i piedi)



... e non solo

Vi diamo volentieri dei consigli riguardanti i trattamenti aggiuntivi quali depilazione, colorazione ciglia/sopracciglia, nonché solarium!

Colorazione

Ciglia 16,- €
 Sopracciglia 16,- €
 Ciglia e sopracciglia 22,- €
 Modellare le sopracciglia 10,- €

Solarium

Solarium Ergoline 12,- €
 Solarium Ergoline
 turbo-abbronzante 16,- €

Depilazione/ceretta

Gamba completa 50,- €
 Gamba fino al ginocchio 40,- €
 Inguine da 15,- a 21,- €
 Ascelle 15,- €
 Schiena/petto 29,- €
 Labbro superiore 11,- €
 Viso piccolo (Labbro superiore e mento) 16,- €
 Viso grande (Labbro superiore, mento e sopracciglia) 21,- €

Il solarium non è consigliato durante la gravidanza!



Trattamenti del corpo che penetrano in profondità



Trattamenti del corpo che penetrano in profondità

Intenso piacere in un ambiente suggestivo

Concedetevi una pausa per un bel bagno! Sembra un invito banale, ma se provate l'hamam dell'Hotel Lindenhof, scoprirete quanto questo trattamento purificante possa essere piacevole, non solo per il corpo, ma anche per la vostra armonia spirituale. Dimenticate lo stress, la frenesia e le preoccupazioni quotidiane, per rilassarvi avvolti da seducenti profumi e dal benefico tepore dell'acqua: un piacere che potrete assaporare da soli, per coccolarvi e ritrovare la pace interiore, oppure in coppia, per trascorrere speciali momenti romantici e frizzanti.



Vi consigliamo:
Massaggiate l'effetto sul vostro corpo dei bagni con un massaggio!



... per la mia pelle

«Vera combinazione» **Trattamento nel bagno di vapore (Rasul)**

Un'autentica combinazione di calore, calma e purificazione nel bagno di vapore grazie a vari fanghi terapeutici. Potete spalmarli da soli o con l'aiuto del partner. Il risultato: freschezza e purezza per il vostro corpo.

ca. 50 min. 51,- €

«Avventura senza confini» **Rituale di purificazione (Hamam)**

con riscaldamento nel bagno di vapore, trattamento con le spazzole di sapone, bagno, crema corpo, riposo. Grazie ai passi singoli e accordati tra di loro accuratamente, il trattamento inizia dolcemente, vi culla nel calore e dona una sensazione di profondo relax. Un'avventura senza confini piena di armonia!

ca. 50 min. 72,- €

«Fonte d'acqua spumeggiante» **Idromassaggio nel Vitarium**

- Bagno alla melissa, ideale per gli sportivi: depurativo, energizzante, stimolante e fortificante
- Bagno alla stella alpina: tonificante, armonizzante e antinfiammatorio
- Bagno alla lavanda: rilassante e calmante

ca. 20 min. 20,- €



Trattamenti del corpo che penetrano in profondità

«Dissetare la pelle»

Impacco corpo nella vasca soft pack

Lasciatevi cullare sospesi sul lettino ad acqua caldo, per rilassarvi e al contempo ottenere gli effetti desiderati:

1. Impacco alle alghe stimolante, drenante e attivante con peeling del corpo e trattamento conclusivo.

ca. 50 min. 60,- €

2. Peeling per preparare il corpo e impacco nutriente e idratante all'énothera. Ideale per le pelli sensibili, anche in presenza di neurodermiti.

ca. 50 min. 60,- €

Peeling del corpo al granulato di marmo

Rimuove le cellule morte delle pelle, consentendole di respirare e donandole nuova lucentezza.

ca. 20 min. 30,- €



Vi consigliamo:
Il peeling del corpo con prodotti della linea altoatesina TREHS a pagina 10.



... per la mia silhouette

ÄGYPTOS – avvolgere il corpo nel benessere Body forming di grande effetto! Un'accurata fasciatura del corpo con bendaggi di cotone e fango nonché sale del Mar Morto risolve i problemi del corpo e della pelle.

«Dinamica attiva» – Bendaggi Ägyptos

Le zone problematiche del corpo oppure anche le gambe affaticata dopo l'attività sportiva vengono fasciate con bendaggi impregnati di fango curativo, minerali e sali minerali. In questo modo vengono attivati i processi di disintossicazione, elasticità, rivitalizzazione e tonicità. Dinamica attiva – perfettamente visibile e percepibile!

ca. 110 min. 125,- €



Vi consigliamo:
Un altro trattamento anticellulite con i pregiati prodotti di PIROCHE a pagina 29.

Massaggi vari



Massaggi vari

... classici per l'apparato locomotore

«Grande classico» – Massaggio parziale

Schiena affaticata o spalle e nuca con-
tratte. Questo grande classico dona una
profonda sensazione di relax e più agilità.

ca. 25 min. 37,- €

«Profonda pausa di riflessione» – Massaggio testa, spalle e nuca

Tecniche di massaggio dolci e armo-
niose vi faranno dimenticare la vita
quotidiana e arrivare qui in Alto Adige.
Una profonda pausa di riflessione che
non dovrebbe finire mai!

ca. 25 min. 37,- €



«Impulsi mirati» – Schiena intensiva

Dopo un giro in bici o con lo zaino sulle
spalle, questo trattamento intensivo
può essere una cura di pronto soccorso
e alleviare i dolori. Impulsi mirati con
tecniche di mani, avambracci e il meto-
do della coppettazione.

ca. 50 min. 66,- €

«Equilibrio muscolare» – Massaggio completo del corpo

Dolori muscolari oppure semplicemente
spossatezza? Il massaggio completo
del corpo incentrato sull'individuo porta
all'equilibrio muscolare!

ca. 50 min. 66,- €

«Energia senza confini» – Massaggio sportivo

Una vacanza sportiva favorisce i mu-
scoli attivi e vitali. I nostri terapisti mi-
rano a massaggiare proprio quelli (con
una particolare crema per sportivi), per
essere sempre i primi in bici, sugli sci o
a piedi ...

ca. 50 min. (massaggio completo) 70,- €

ca. 25 min. (massaggio parziale, gambe) ... 37,- €



«Nuovo ordine del corpo» – Dorn, Breuss, Dorn & Breuss

Metodo Dorn

Il massaggio intensivo alla colonna
vertebrale e alle articolazioni. Final-
mente senza disturbi, completamente
rilassati e come rinati!

ca. 50 min. 70,- €

Massaggio Breuss

Il massaggio Breuss è un massaggio
alla schiena delicato e molto energeti-
co che è in grado di sciogliere blocchi
emozionali, energetici e corporei. Il
massaggio Breuss induce la rigenera-
zione dei dischi intervertebrali compro-
messi ed è la chiave per la soluzione
a tanti problemi dell'apparato lomo-
motore, specialmente nell'area dell'osso
sacro. Il massaggio si conclude con un
efficace impacco all'iperico.

ca. 50 min. 70,- €

Trattamento Dorn & Breuss

Il metodo Dorn e il massaggio Breuss
sono due metodi sovrastanti di au-
toguarigione e autoaiuto in caso di
disturbi alla schiena, alla colonna
vertebrale, alle articolazioni e a tutte
le parti del corpo che sono collegate
direttamente o indirettamente alla
colonna vertebrale e alle articolazioni.
Al contempo è uno dei trattamenti più
efficaci per ritrovare l'equilibrio. Il nuo-
vo ordine del corpo è subito percepibile
e stabilizza!

ca. 80 min. (Dorn & Breuss) 92,- €

Massaggi vari

PIROCHE Cosmétiques

Piroche Cosmétiques è un'azienda altoatesina che vanta oltre 30 anni di esperienza nel mondo della cosmesi professionale. La sua filosofia consiste nell'essere il più utile possibile alle persone, al loro benessere e al loro aspetto, grazie ai migliori principi attivi naturali e alla ricerca nell'ambito della cosmesi al livello della scienza che studia la connessione tra le culture del «wellness». Questo obiettivo viene raggiunto, tra l'altro, con il «metodo Piroche Cosmétiques», basato sull'energetica biologica. I magnifici trattamenti del corpo infondono una sensazione di benessere psico-fisico e ridonano all'organismo il suo equilibrio, che si manifesta con un aspetto fresco, luminoso e naturale.

I tre pilastri di ogni applicazione Piroche:

- DETOXING (depurativo)
- STIMULATING (energizzante)
- REGENERATING (rigenerante)



Trattamento bioenergetico

Una combinazione di speciali oli eterici, un drenaggio sottovuoto e un trattamento manuale drenante.

Il trattamento bioenergetico del corpo scioglie delicatamente i blocchi energetici, rivitalizza le vie energetiche e ristabilisce l'equilibrio di corpo, spirito e anima, oltre a stimolare e rinforzare il sistema immunitario e a sgravare e rilassare la muscolatura.

ca. 80 min. (corpo completo) 85,- €

NOVITÀ: Trattamento bioenergetico della schiena

Total relax for neck and shoulders

Dopo lunghe ore seduti alla scrivania o un viaggio in auto, spesso soffriamo di tensioni muscolari. Il massaggio bioenergetico della nuca scioglie la muscolatura localizzata e quella di schiena e spalle, eliminando in maniera mirata i blocchi energetici e pervadendovi con una sensazione di leggerezza e relax. Grazie all'impacco depurativo alle alghe vengono rimosse dall'organismo tutte le tossine. Così, la vostra vacanza sarà un autentico momento di rigenerazione totale.

ca. 50 min. 60,- €

«Tensione precisa»

Trattamento anti-cellulite

Le tecniche di trattamento stimolanti, attivanti e disintossicanti e i principi attivi tonificano la pelle e riducono gli inestetismi. Tensione precisa – fin sotto la pelle!

ca. 50 min. 65,- €

ca. 80 min. (con ultrasuoni) 88,- €

«Trasformazione ispirante»

Trattamento del cuoio capelluto

Il trattamento inizia con un peeling della testa e del cuoio capelluto, per poi passare a un benefico massaggio che arriva fino alla nuca e alle spalle, il tutto si conclude con un impacco nutriente. Trasformazione ispirante per freschezza, vitalità e spensieratezza!

ca. 50 min. 68,- €



Massaggi vari

«Leggerezza duratura»

Massaggio drenante

Movimenti dolci e ritmici rendono le gambe leggere e non più gonfie dopo il massaggio. Leggerezza duratura per sportivi oppure ideale in aggiunta a un trattamento anti-cellulite!

ca. 25 min. (massaggio parziale, gambe) 33,- €

ca. 50 min. (massaggio completo) 66,- €

NOVITÀ: Kinesio Taping drenante, il cerotto curativo

Vi consigliamo di sottoporvi a questo trattamento al termine del vostro soggiorno, per sciogliere le tensioni, in caso di sovraccarico o ristagno dei liquidi nelle gambe.

ca. 25 min. 33,- €



... equilibranti per anima e corpo

Massaggi nel giardino «di-vino» del Lindenhof

Un'esperienza di piacere unica all'aria aperta! Concedetevi il massaggio completo aromatico in tutta freschezza, libertà e a stretto contatto con la natura. Il massaggio nel giardino delle vigne – un'esperienza indimenticabile – da soli o in due! Attenzione: prenotabile in caso di bel tempo da maggio a settembre!

ca. 50 min. 75,- €

Massaggio energetico ai piedi secondo il frate Josef Eugster

I punti riflessologici vengono trattati individualmente. In base a una tecnica mirata che concilia la conoscenza orientale e occidentale. Si stimolano i punti più importanti della zona plantare con l'aiuto di un bastoncino. Contro gambe appesantite, testa pesante e per ridare forza al metabolismo.

ca. 50 min. 66,- €

Massaggi orientali

«Missione segreta» – Tuina

Una terapia di massaggio della medicina tradizionale cinese: attraverso rotazioni, spinte, pressioni e colpetti lungo i meridiani e la mobilizzazione delle articolazioni viene ristabilito l'equilibrio di energia e armonia. Una missione segreta con effetti in profondità!

ca. 50 min. 70,- €

«Nuovo slancio» – Shiatsu

Lo Shiatsu, sviluppatosi in Giappone a partire dalla medicina cinese (MTC), elimina i blocchi e le ritenzioni idriche con leggere pressioni, allungamenti e rotazioni. Così, l'energia (Qi) ricomincia a fluire e tutte le funzioni corporee vengono riequilibrate. Questo trattamento delicato armonizza e dona nuova vitalità a corpo, spirito e anima. *Si consiglia di indossare abbigliamento comodo!*

ca. 50 min. 70,- €

ca. 25 min. per bambini (vedi pag. 35) 37,- €

«Impronte naturali» – Pantai Luar

Olio caldo e tamponi alle erbe sciolgono le tensioni, attivano la rigenerazione cellulare e donano una profonda sensazione di equilibrio. Impronte naturali con un tocco in più!

ca. 50 min. 89,- €

Lomi Lomi Nui

Massaggio hawaiano completo del corpo con olio di cocco caldo. Con movimenti profondamente rilassanti vengono sciolti i blocchi muscolari e riportata l'armonia per corpo, anima e mente.

ca. 80 min. 104,- €

Hot Stone

Massaggio con pietre laviche calde molto rilassante e tecniche di massaggio speciali. Consigliato per le tensioni muscolari.

ca. 50 min. (schiena) 70,- €

ca. 80 min. (massaggio completo) 92,- €





NOVITÀ: La Stone Therapy

Si tratta di un massaggio affascinante eseguito con pietre basaltiche calde e pietre fredde di marmo.

ca. 50 min. (schiena) 70,- €

ca. 80 min. (massaggio completo) 99,- €

NOVITÀ: massaggio fasciale

Innovativo massaggio con tecniche miofasciali dall'intenso effetto, grazie a una pressione mirata che agisce sui punti trigger, sciogliendo tensioni profonde.

ca. 80 min. (trattamento singolo) 92,- €

ca. 50 min. (trattamento successivo) 70,- €

Massaggio Thaiandese

Il massaggio tradizionale thailandese è un trattamento energetico che concilia i contenuti della digitopressione, della mobilizzazione articolare dolce e metodi di riflessologia.

Con abito thailandese originale.

ca. 80 min. 99,- €

«Libertà benefica» – Abhyanga

Il massaggio completo con oli (incluso testa e viso) vi fa rilassare in profondità, nutre la pelle e favorisce il rilassamento. Libertà benefica – lontani da casa con le tecniche provenienti dall'India!

ca. 80 min. 104,- €

«Felicità sempre presente»

Abhyanga e Shirodara

Oltre al massaggio completo con oli, questo trattamento consiste in una colata di olio caldo sulla fronte, che lascia scorrere i pensieri e vi accompagna in uno stato di calma profonda. Felicità sempre presente di un altro mondo – completamente silenziosa e rigenerante!

ca. 105 min. 145,- €

L'oleazione della fronte Shirodara può essere prenotata anche come trattamento singolo.

ca. 25 min. 45,- €

«Padabhyanga» – Massaggio ayurvedico dei piedi e delle gambe

Il massaggio ayurvedico dei piedi e delle gambe (Padabhyanga) è una delizia per i vostri piedi. Questo trattamento ayurvedico con olio di sesamo caldo è molto calmante e rilassante.

ca. 25 min. 37,- €

«Kundalini» – Massaggio ayurvedico della schiena

Il massaggio alla schiena Kundalini prevede prima il rilassamento dei muscoli adiacenti alla colonna vertebrale per preparare il canale centrale ad accogliere il flusso verso l'alto dell'energia Kundalini. Infine si potrà rilassare con uno speciale impacco caldo.

ca. 50 min. 70,- €



Babymoon – Mama2be

Trattamenti per le future mamme

«Trasformazione ispirante»
Trattamento del cuoio capelluto
Vedi pagina 29

«Rilassante sensazione di leggerezza»
Massaggio della schiena in posizione seduta
Piacevoli sfioramenti e massaggi donano una rilassante sensazione di leggerezza!
ca. 25 min. 37,- €

«Profonda pausa di riflessione»
Massaggio testa, spalle e nuca
Vedi pagina 26

«Leggerezza duratura»
Massaggio drenante delle gambe
Vedi pagina 30

«Gioia e vitalità per i piedi»
Massaggio TREHS ai piedi
Il gel al pino mugo della Val Sarentino svolge un'azione rinfrescante e rivitalizzante!
ca. 25 min. 37,- €

Shiatsu durante la gravidanza
Durante la gravidanza, lo Shiatsu è un metodo eccellente per raggiungere un relax profondo e rigenerante, ma anche per prevenire o lenire i disturbi tipici di questo periodo di cambiamenti fisici e ormonali. Riservarsi semplicemente qualche istante per sé stesse e il piccolo diffonde sensazioni di vicinanza, sicurezza e unione. (Per le future mamme a partire dal 5° mese).
ca. 50 min. 70,- €



★
Indicazioni:
Naturalmente anche tutti i trattamenti viso, nonché manicure e pedicure sono adatti alle future mamme!

Beauty per bambini e giovani

con mamma e papà ...

Rasul con un genitore
e per te il bagno turco è gratuito
ca. 50 min. 51,- €

Rasul con entrambi i genitori
e per te e la tua sorellina o il tuo fratellino il trattamento è gratuito
ca. 80 min. 76,- €

solo per tè ...

Smalto per unghie con massaggio (per mani o piedi)
con massaggio
ca. 25 min. 25,- €

Massaggio della schiena o della testa
con olio al cocco
ca. 25 min. 37,- €

Trattamento viso per bambini
ca. 50 min. 75,- €

Impacco al cioccolato con massaggio della schiena
ca. 50 min. 68,- €

Shiatsu per bambini a partire da 5 anni
Armonizza il sistema energetico, migliora la coordinazione, la percezione del proprio corpo e la capacità di concentrazione.
ca. 25 min. 37,- €



Etichetta Spa

Prenotazione dei trattamenti e arrivo

Vi consigliamo di fissare i vostri appuntamenti ancor prima del vostro arrivo, solo così potremo rispettare le vostre esigenze. La conferma degli appuntamenti vi verrà data al vostro arrivo in hotel.

Siete pregati di presentarvi ca. 10 min. prima dell'inizio del trattamento alla reception della spa. Per rispetto verso gli ospiti dopo di voi, vi ricordiamo che in caso di un vostro ritardo la durata del trattamento verrà ridotta.

Abbigliamento

Presentatevi ai trattamenti in accappatoio. Per proteggere la vostra sfera intima, a ogni trattamento riceverete uno slip monouso, inoltre durante il trattamento rispettiamo sempre la vostra privacy.

Particolarità

- Shiatsu – abiti leggeri
- Nell'area saune non è consentito l'uso del costume, nell'area piscine si entra con il costume da bagno.
- Per il massaggio thai, mettiamo a vostra disposizione un abbigliamento thailandese originale.

Desideri ed esigenze

Prima di ogni trattamento vi chiederemo quali sono le vostre esigenze individuali e i vostri desideri, per potervi accontentare durante la seduta.

La consulenza professionale fa parte del trattamento e ci sta particolarmente a cuore.

Disdetta

La disdetta della prenotazione dovrebbe avvenire almeno 24 ore prima dell'appuntamento.

In caso di disdetta ritardata dobbiamo addebitarvi l'80% del costo del servizio prenotato.

Orari

- area trattamenti dalle ore 8.30 - 19.00
- area piscine e fitness dalle ore 7.00 - 19.00
- area saune dalle ore 13.00 - 20.00

Bambini e trattamenti/sauna

L'area trattamenti e l'area saune sono aree di assoluto silenzio. L'ingresso a queste aree non è consentito ai minori di 16 anni, che nella Spa dovrebbero comportarsi in maniera particolarmente tranquilla.



Fitness e relax

In piena forma al Lindenhof: il paradiso degli appassionati di fitness

Una volta purificato il corpo e liberata la mente, sorge il desiderio di muoversi e intraprendere attività dinamiche. Vi proponiamo fitness e allenamento muscolare con una buona dose di divertimento: potrete scegliere tra sedute dolci, intense, tranquille o da autentici sportivi. All'interno della nostra moderna palestra, inondata di luce, oppure all'aperto, a contatto con l'aria pura e ricca d'ossigeno delle nostre montagne,

avvertirete la funzionalità di muscoli che non sapevate nemmeno di avere, sempre in allegria: sorridenti e soddisfatti del risultato!

Approfittate dello sfaccettato programma fitness: per 6 giorni il nostro staff vi assisterà con aquagym, meditazione, stretching e molto altro. In inverno, gettata di vapore quotidiana, in estate, 3 volte a settimana.



Il programma aggiornato è disponibile sul nostro sito www.lindenhof.it

Il nostro team del fitness

Christian Pirpamer, istruttore di fitness:

Da 5 anni è un membro fisso del team del Lindenhof e, nonostante la giovane età (28 anni), è un autentico professionista che ha collezionato esperienze come direttore della sua palestra. Christian continua a perfezionarsi con corsi intensivi: licenza B-D come istruttore di fitness, nutrizionista e personal trainer dell'accademia BSA Akademie, ma anche istruttore di yoga e pilates diplomato all'accademia Akademie Bergila, esperto di sauna e istruttore di nordic walking.

Arthur Pircher, istruttore wellness:

Lavora principalmente come assistente sociale per il servizio di assistenza domiciliare. Essendo un amante dello sport, nel 2014 ha cominciato a dedicarsi a una seconda professione come istruttore wellness al Lindenhof, dopo aver frequentato un corso specifico di 2 anni a Merano, uno di formazione come istruttore di nordic walking e uno come esperto di gettate di vapore nelle saune. In contemporanea, ha portato a termine un tirocinio al Lindenhof, per poter consolidare con la pratica le nozioni che stava apprendendo.

Christine Miersch, istruttrice di fitness, fisioterapista e insegnante diplomata di yoga:

Nata e cresciuta in Germania, dopo la scuola ha frequentato numerosi corsi di formazione professionale e tirocini come fisioterapista. Nel contempo,

ha portato a termine anche vari corsi di formazione e aggiornamento: istruttrice di yoga «intenso» con licenza B presso l'accademia SAFS&BETA di Monaco, corso base di Kinesio Taping, differenti corsi come massaggiatrice (ad esempio per l'Hot Stone massage e la riflessologia plantare), scuole della schiena e molto altro ancora. Dal 2015, fa parte del nostro team Vital.

Godetevi il nostro variegato programma fitness, 7 giorni su 7

- Ginnastica in acqua
- Sessioni per il relax:
 - 5 tibetani
 - esercizi per la respirazione
 - stretch e relax
 - yoga basic/advanced
- Sessioni di fitness:
 - body art basic/advanced
 - body styling
 - funzionale allenamento a circuito
 - schiena sana
 - allenamento con i pesi
 - pilates
 - power yoga
 - six pack
 - tecniche dal trampolino
- Nordic walking
- Gettate di vapore nella sauna
- Allenamento a circuito per bambini

Ogni giorno al Lindenhof, vengono offerte 2 gettate di vapore serali a tema nella sauna, a opera dei nostri esperti:

- Christian Pirpamer
- Arthur Pircher
- Anna Recla
- Enrico Tesei

Fitness e relax

Programma settimanale 2015

da marzo a novembre la stagione più lunga nell'arco alpino



Lunedì

- **NOVITÀ:** informazioni per gli amanti della mountain-bike presso l'Ötzi Bike Academy & Shop alle ore 9.45 (presentazione del programma settimanale dell'accademia e delle possibilità di intraprendere tour tutt'intorno a Naturno)
- Allenamento tecnico (corso base) presso il campo di allenamento tecnico dell'Ötzi Bike Academy con controllo della bici e regolazioni individuali
- MTB-tour per biker esperti (700–1.500 m di dislivello);
- Tour alla scoperta di Naturno e dei suoi dintorni
- Pomeriggio libero presso il campo di allenamento tecnico con informazioni sul programma ciclistico, allenamento libero per tutti presso il campo di allenamento (dalle ore 15 alle ore 17)

Martedì

- Allenamento tecnico (Advanced) presso il campo di allenamento tecnico dell'Ötzi Bike Academy
- Facile MTB-tour (max. 300 m di dislivello), escursione mattutina
- MTB Enduro Tour, escursione pomeridiana
- **NOVITÀ:** tour in bici da corsa suddivisi in 2 gruppi in base all'esperienza

Mercoledì

- Tour in MTB per due livelli di allenamento
- Livello 1: variante Power Rider, con oltre 1.000 m di dislivello e una serie di ripide discese
- Livello 2: variante Easy Rider, con max. 800 m di dislivello (salita con funivia o shuttle). Strade forestali e facili sentieri per le discese
- **NOVITÀ:** tour con la mountain-bike elettrica (possibilità di prova e noleggio presso l'Ötzi Bike Shop)
- Pomeriggio libero per bambini e ragazzi (10–16 anni) dalle ore 16.30 alle 18 presso il campo per l'allenamento della tecnica (necessaria la prenotazione)

Giovedì

- Allenamento tecnico di guida (corso base) presso il campo di allenamento tecnico dell'Ötzi Bike Academy con controllo della bici e regolazioni
- Allenamento tecnico di guida (Expert) presso il campo di allenamento tecnico dell'Ötzi Bike Academy, successivamente piccolo tour nei dintorni
- Tour gastronomico-culturale per mountain-bike, bici da trekking ed E-bike
- **NOVITÀ:** tour in bici da corsa suddivisi in 2 gruppi in base all'esperienza (solo a luglio e agosto)

Venerdì

- Tour in MTB, per due livelli di allenamento
- Livello 1: variante Power Rider, con oltre 1.000 m di dislivello e una serie di ripide discese
- Livello 2: variante Easy Rider, con max. 800 m di dislivello (salita con funivia o shuttle). Strade forestali e facili sentieri per le discese

Sabato

- MTB-Trailtour

Domenica e giorni feriali

- Possibilità di tour individuali o allenamenti tecnici con guida privata



Il Lindenhof in sintesi

- 1 Piscina riscaldata all'aperto, 28 °C (da marzo fino all'inizio di novembre) di 22 m di lunghezza, con cascata
- 2 Idromassaggio ergonomico con cascata (30 °C)
- 3 Docce
- 4 Sauna lady

- 5 Il Giardino delle rose
- 6 Accoglienti angoli con lettini Dedon
- 7 Vasca per bambini (30 °C)
- 8 Parco giochi per i piccoli
- 9 Giardino feng-shui
- 10 Terrazza al sole

- 11 Area riservata per la ginnastica, 180 m²
- 12 Sala cardio-fitness, 170 m²
- 13 Vasche per la meditazione
- 14 Terrazza pomeridiana
- 15 **NOVITÀ: labirinto nelle vigne**
- 16 Piscina rivestita in marmo, con idromassaggio

- 17 Ascensore panoramico
- 18 **NOVITÀ: Sky-Sauna, vasca dei 4 passi e sala relax con panorama a 360°**



