

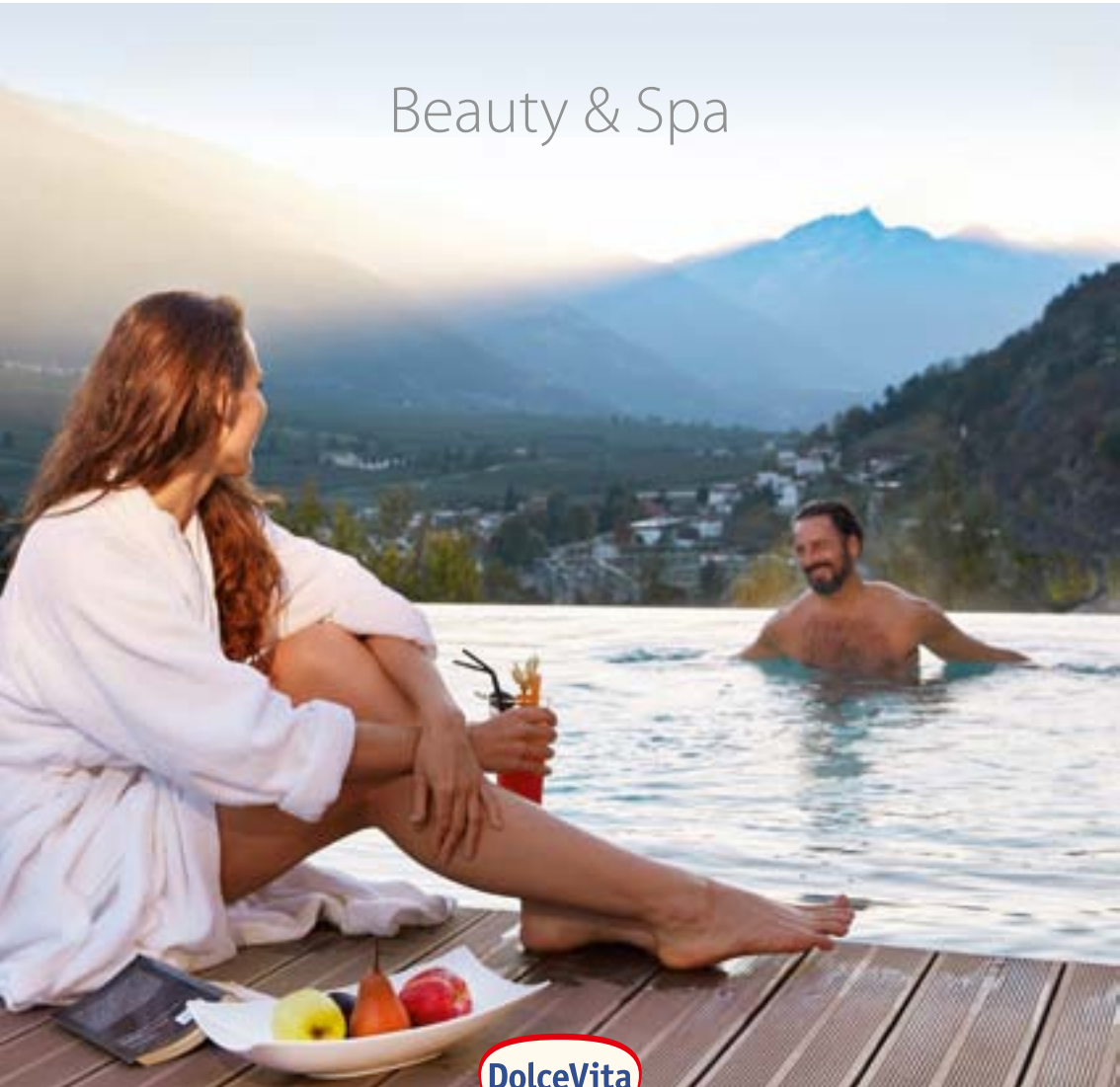


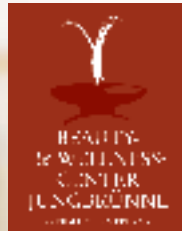
PREIDLHOF

★★★★S

KUSCHELRESORT

Beauty & Spa





Das neue Beautycenter „Jungbrünnl“ im Sonnenschlössl

Die Highlights

Spa-Suite (100 m²) mit Serailbad, Ruhegemach, Romantik-Whirlpool, Doppel-Massagebank, Sauna für den Wellnessgenuss zu zweit:

- viele lichtdurchflutete Doppelkabinen für Partnerbehandlungen
- VIP-Ruheraum mit Wasserbetten
- Massage in der Freiluft-Loggia oder im Zitronenhain mit Poolblick
- fernöstliche Shiatsu-Kabine und Ayurveda-Raum
- medizinischer Behandlungsraum
- Beautycenter unter ärztlicher Leitung

Qualitätsgarantie

Der Preidlhof ist zertifiziert von „Alpine Wellness“, „Belvita Leading Wellness Hotels“ und „DolceVita-Hotels“ und gehört zu den führenden Wellness-Hotels im Alpenraum.

Inhalt

Überblick über die Wellnessoase	4
Alpine Wellness	10
Berg - Naturgeheimnis Südtirol	13
Zeit für mich	15
Wellness für Paare	18
Signature Treatment	21
Massagen	22
<i>Therapeutische westliche Massagen</i>	
<i>Therapeutische östliche Massage</i>	
<i>Massagen für Ihr Wohlbefinden</i>	
<i>Energetische Behandlungen</i>	
Ayurveda	32
Kosmetik	38
<i>Gesichtsbehandlungen</i>	
<i>Speziell für den Mann</i>	
<i>Ästhetische Medizin – Better Aging</i>	
Körperbehandlungen	44
<i>Körperwickel</i>	
<i>Körperpeeling</i>	
<i>Körperpackung</i>	
Hydrotherapie	48
Speziell für Schwangere	50
Fitness & Personal Training	52
Wellness- & Verwöhnpakete	58
Spa-Tower	62

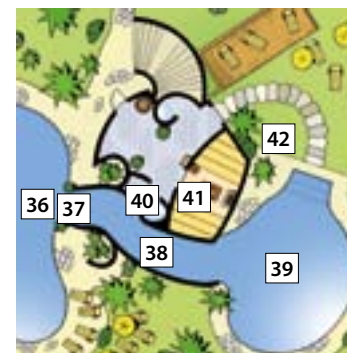
Wellness- und Entspannungsoase im Überblick



- A Mediterrane Terrasse
- B Wasserwelt Tropengarten (indoor)
- C Verbindungspassage (unterirdisch)
- D Spa-Tower
- E Poolhaus
- F Schwarzbrenner-Sauna
- G Beautycenter „Jungbrünnl“
- H Sonnenschlössl



- G Beautycenter Jungbrünnl
- 21 Beauty-Empfang
- 22 Persönliche Beratung
- 23 Arzt und TCM
- 24 Kosmetik
- 25 Massage-Loggia im Freien
- 26 Ayurveda
- 27 Bäder
- 28 Spa-Suite
- 29 VIP-Ruheraum mit Wasserbetten
- F Schwarzbrenner-Sauna
- 36 Sommerpool
- 37 Wasserfall
- 38 Blaue Schwimmgrotte
- 39 Relax-Pool mit Unterwasser-
musik (Nacktbereich)
- 40 Kübeldusche
- 41 Schwarzbrenner-Sauna
(9:00 - 23:00 Uhr)
- 42 Geschützter Nacktbereich



- E Poolhaus
- 30 Gartenweg
- 31 Treppenhaus zum
Verbindungsgang
- 32 Fitness-Pavillon
- 33 Schwimmschleuse zum
Panoramapool
- 34 Panoramapool
(ganzjährig 32 °C)
- 35 Ruheraum „Sonnenpavillon“
mit Wasserbetten und
Kuschecke
- 36 Sommerpool
- 37 Wasserfall
- 38 Blaue Schwimmgrotte
- 39 Relax-Pool mit Unterwasser-
musik (Nacktbereich)
- 40 Kübeldusche
- 41 Schwarzbrenner-Sauna
(9:00 - 23:00 Uhr)
- 42 Geschützter Nacktbereich

Philosophie

Ganz zu sich selbst kommen,
alleine oder zu zweit – in unseren
Genusswelten, tief eingebettet in
der Vinschger Natur und Heimat.

Unsere Naturkräfte nutzen wir als
Ressourcen, erlebbar in Räumen,
Anwendungen, Programmen und
der direkten Berührung mit unserer
Heimat. Hochwertigste Gesichts- und
Körperanwendungen, achtsamster
Service, professionellstes Team und
ganzheitliche Medizin bilden die
Symbiose für Ihren Gesundheits-,
Präventions- und Erholungswert!
Wir beraten Sie gerne bei der Wahl zu
Ihrem persönlichen Treatment.

Ihr Jungbrünnl Team

Claudia Kölleman
Spa Manager

Dr. Alexander Angerer
Ärztliche Leitung



Spa- & Wellness-Etikette

Kostenrückerstattung – wichtig

Wir empfehlen Ihnen, vor Antritt des Wellness-Urlaubes bei Ihrer Krankenversicherung einen Kosten-Rückerstattungsplan für Bäder und Massagen zu beantragen. Außerdem werden die meisten Behandlungen von Dr. med. Angerer von privaten Krankenversicherungen als Arztkosten anerkannt.

Buchung Anwendungen

Wir empfehlen Ihnen, die Anwendungen bereits vor der Anreise zu buchen, damit Ihre Wünsche berücksichtigt werden können.

Öffnungszeiten

Spa- & Wellnesscenter:

WINTER 9:00 - 12:00 13:00 - 20:00 Uhr
SOMMER 8:00 - 12:00 13:00 - 19:30 Uhr

**Direkte Buchung: beauty@preidlhof.it
Telefon intern: 951**

Beratung

Nutzen Sie die Möglichkeit der persönlichen Beratung an der Spa-Rezeption im Sonnenschlössl oder eines professionellen Check-ups durch Dr. med. Angerer.

Auf Wunsch meldet sich Dr. med.

Angerer bei Ihnen nach 2 und weiteren 4 Monaten ab Therapiebeginn, um eine gute und kontrollierte Nachbehandlung zu gewährleisten.

Bekleidung und Vorbereitung

Zur Anwendung erscheinen Sie am besten im Bademantel mit Badesandalen und Badeanzug. Bei den meisten Behandlungen erhalten Sie von uns den notwendigen Einmal-Slip in der Behandlungskabine.

Für Shiatsu, Thai-Yoga-Massage und Dorn-Methode bitten wir Sie, im Trainingsanzug zu erscheinen. Männern empfehlen wir, sich vor der Gesichtsbehandlung zu rasieren. Wertsachen lassen Sie bitte in Ihrem Zimmersafe und verzichten Sie bitte auch auf Ihr Mobiltelefon, um die Ruhe im gesamten Spa-Bereich einzuhalten.

Bitte erscheinen Sie möglichst 15 Minuten vor Ihrem Behandlungstermin in der Spa-Abteilung.

Für Sie persönlich

Um die Behandlung auf Ihre Bedürfnisse abstimmen zu können, bedarf es einiger Vorinformationen. Den dafür vorgesehenen Fragebogen erhalten Sie bei Ihrer Ankunft oder an der Spa-Rezeption.

Individuelle Termin-Reservierung

„Zeit für mich“

Sie buchen vorab nur Beauty-, Vital- oder Gesundheitszeit und entscheiden sich vor Ort (siehe Seite 15) bei einer persönlichen Beratung.

Stornierung

Terminstornierungen sind bis 24 Stunden vorher kostenfrei möglich, danach müssen 50 % des Preises in Rechnung gestellt werden.

Wellness im Preidlhof

Relax – Entspannung

Sieben verschiedene Saunen, 5 Pools (Tropengarten, Panoramapool, Sommerpool, Bergkristall-Relaxpool), gläserne Relaxoase mit Wasserbetten, mediterraner Garten mit Meditationspavillon und Massagepavillon, Sky-Sauna mit Solepool und Panoramalounge.

Bewegung

Geführte Wanderungen sowie Mountainbike- und Nordic-Walking-Touren, großer Fitness-Tempel am Pool, kostenlose Body- & Mind-Programme: Yoga, Aquafit, bodyART etc.

Ernährung

Spezielles Wellnessfrühstück, nachmittags Vitalbuffet, leichte 6-Gänge-Wellnessmenüs oder Diätmenüs, Lebensmittel-Allergie-Test, Ernährungsberatung mit Körperfett-Analyse.

Kosmetik

Ganzheitliche Kosmetik nach der Traditionellen Chinesischen Medizin mit geprüften Produkten der 5-Elemente-Kosmetik PHYTOS, BERG, FUHLENDORF, VITALIS Dr. Joseph, SIXTUS, KURLAND, ÄGYPTOS, GERMAINE DE CAPUCCINI, HORST KIRCHBERGER.



Alpine Wellness

Heilkräfte aus dem Paradies der Südtiroler Berge

BERG heißt die bio-zertifizierte Wellnesslinie, die exklusiv in den DolceVita-Hotels zur Anwendung kommt.

Heilkräuter und Pflanzen aus biologischem Anbau oder kontrollierter Wildkräutersammlung werden von Hand verlesen und verarbeitet. Die hohe Sonneneinstrahlung im Vinschgau schenkt diesen Kräutern einen besonderen Reichtum an natürlichen Pflegestoffen. Die BERG-Wellnesspflege ist garantiert frei von künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen bzw. von Mineralöl und Paraffinen. Pflege, die aus dem Besten besteht, was im Bergparadies der Südtiroler Alpen wächst.



berg

Naturgeheimnisse Südtirol





berg

Naturgeheimnisse Südtirol

berg Erholung

- Fußbad
- Fußmassage
- Alpenrose-Stempelmassage
- Loslassen und genießen – wie wohltuend, gerade für aktive Füße!

ca. 50 Min. 65,- €

berg Geheimnis

- Wacholderbad
- Vinschgauer Brotkleestempel
- Neue Erfahrung – einzigartig kombiniert und lang anhaltend wirksam innen und außen!

ca. 80 Min. 88,- €

berg Pflege

- Maniküre mit Marillen-Handmassage
- Marillen-Körperpackung Pflege, Vorsorge und Genuss von Kopf bis Fuß – das ist die Kombination der intensiven Marillen-Pflegepackung in der Schwebeliege sowie unsere Berg-Maniküre mit Marillen-extrakten
- BERG-Pflege intensiv – fruchtig-weich!

ca. 80 Min. 84,- €

berg Alpenrose-Gesichtsbehandlung für SIE und IHN!

Diese feuchtigkeitsspendende BERG-Gesichtsbehandlung sorgt für eine effektive Gesichtspflege für jeden Hauttyp und in jedem Alter. Verunreinigungen werden sanft entfernt, das Hautbild wird verfeinert und fühlt sich seidig-zart an. Ihr strahlendes Gesicht wird Sie überzeugen!

ca. 80 Min. 89,- €

berg Erlebnis

- Vinschgauer Marmorpeeling
- Edelweißbad
- Edelweiß-Körperpflege
- Gesichts- und Kopfmassage
- Hoch oben gewachsen – ganz selten und stark – für eine straffe Haut!

ca. 80 Min. 88,- €

berg Vitalisierung

- Vinschgauer Arnika-Lehm-Packung
- Sportmassage mit Arnikaöl
- Ungeahnte Kräfte – natürlich aktiviert und tief erholt!

ca. 80 Min. 88,- €



Ihr ganz individuelles Angebot mit *kostenloser* Beratungszeit

Im Rahmen der „Zeit für mich“-Arrangements beraten wir Sie ganz persönlich und stimmen die Behandlungen auf Sie ab. Sie entscheiden vorab nur, ob Sie Beauty-, Vital- oder Gesundheitszeit reservieren wollen!

Vital-Zeit für mich

- 1 individuelles Beratungsgespräch
 - 1 Bio-Impedanz-Messung, bestimmt die Körperzusammensetzung und erfasst dabei einzelne Werte wie Muskelmasse, Körperfett und Wasser. Ermöglicht eine genauere Erstellung des Bewegungs- und Ernährungsprogramms, ca. 40 Minuten
 - 1 Massage, ca. 50 Minuten
 - 1 Massage, ca. 80 Minuten
- pro Person 169,- € *

Beauty-Zeit für mich

- 1 Beratungsgespräch mit der Kosmetikerin
 - 1 Pediküre mit vitalisierendem Kräuterfußbad und Fußmassage, ca. 50 Minuten
 - 1 Gesichtsbildung (PHYTO5) – persönlich auf Ihren Hauttyp abgestimmt, ca. 80 Minuten (10 % Preisvorteil auf alle zusätzlich benötigten Kosmetikprodukte)
 - 1 individuelles Ganzkörperpeeling
 - 1 Ganzkörperpackung in der Schwabelliege (auf die Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt)
- pro Person 185,- € *

Gesundheits-Zeit für mich

- Basis-Gesundheitscheck nach TCM mit Dr. med. Angerer mit individuell abgestimmtem Therapieplan, ca. 50 Minuten
 - 1 individuelle Massage, ca. 50 Minuten
 - 1 individuelle Massage, ca. 80 Minuten
 - 2 Ionen-Induktionstherapie (Papimi) à 25 Minuten
- pro Person 297,- € *

* Auf alle Zusatzbuchungen erhalten Sie 10 % Rabatt

Wellness für Paare

Genuss für zwei in der Privat Spa Suite

In vier Räumen auf über 100 m²: Dampfbad, Biosauna, Doppelwhirlpool, privates Ruhegemach und Doppelmassagebänke – erleben Sie sinnliche und wirksame Rituale zu Zweit.

Privat-Spa-Suite für Zwei

Die gesamte Privat Spa Suite (100 m²) steht Ihnen exklusiv für 80 Minuten zur Verfügung. Ausgestattet mit ausgewählten Peelings, Massageölen, einer Körper-Packung, frischen Früchten, der Minibar und je einem Glas prickelnden Rosenblütensekt. Abschließend genießen Sie 25 Minuten Teilmassage mit aphrodisierenden Düften!

pro Person, ca. 110 Min. 126,- €

Exotische Verführung

für zwei (in der Privat-Spa-Suite) 

Ein anregendes Kokos-Papaya-Peeling verwöhnt Ihre Haut, im Doppelwhirlpool genießen Sie einen Exotik Drink bei Südseedüften. Erlesene Süd-Früchte genießen Sie im privaten Ruhegemach und abschließend entspannen Sie bei einer Aroma-Teilkörpermassage.

pro Person, ca. 80 Min. 69,- €

Romantisches Schokoritual

für zwei (in der Privat-Spa-Suite) 

Das Peeling mit Kakaobutter und die anschließende Kakaopackung im Serailbad ist eine süße Verführung der Sinne. Bevor Sie zur Hot-Chocolate Massage abgeholt werden, genießen Sie im privaten Ruhegemach Pralinen und ein Glas Rosenblüten-Prosecco.

pro Person, ca. 80 Min. 69,- €

Orientalische Träume

für zwei im Preidlhof Hamam 

Eine märchenhafte Welt aus Tausend-undeiner Nacht; mit warmen Aromadampfbad und anschließender Entspannung bei einer Seifenschaummassage und einem Aroma-Sprudelbad mit einer Tasse fernöstlichen Tee oder ein Glas Rosenblütensekt. Das Einsalben mit edler Körperlotion bringt Ihre Energie wieder zum Fließen.

pro Person, ca. 80 Min. 69,- €

Alpine Naturkräfte

für zwei (in der Privat-Spa-Suite) 

Erlesene Kräuter aus den Vinschger-Bergen. Wohlriechende Blütenextrakte im Kräuterdampfbad, ein belebendes Südtiroler Marmorpeeling, Entspannung im Romantiksprudelbad mit Ihren Lieblingsessenzen (Salbei, Melisse, Edelweiß oder Wacholder) und einem vitalisierenden Waldfrüchtedrink. Süße Verführung mit Waldfrüchtesekt im privaten Ruhegemach und eine Teilmassage mit Alpenrosen- oder Arnikaöl

pro Person, ca. 85 Min. 85,- €

Serail – Schönheitsbad für zwei (in der Privat-Spa-Suite)

Orientalische Reinigungszeremonie im Kräuterdampfbad (45 °C). Nach dem entschlackendem Meersalzpeeling tragen Sie sich gegenseitig ausgewählte Pflegeschlämme auf. Entspanntes Nachruhen im kuscheligen privaten Ruhegemach bei einem Glas Holunderblütensekt. Ideal als Vorbereitung auf eine Massage.

pro Person, ca. 50 Min. 40,- €

Romantik für Zwei (in der Privat-Spa-Suite)


Erfrischendes Fußbad mit stimulierender Fußmassage zu zweit. Bei Kerzenschein, im Romantikpool mit Edelweißextrakt, genießen Sie ein Glas Rosenblütensekt. Abschließend eine Ganzkörpermassage mit sinnlichen Aromen.


pro Person, ca. 80 Min. 69,- €



Wellness für Paare

Aromabäder im Romantik-Whirlpool für Zwei

Mona-Lisa-Schönheitsbad 
Feinste ätherische Essenzen von zarten Rosenblüten vermitteln Ausgeglichenheit, Harmonie, Schönheit und Jugend. Mit kurzer Nackenmassage und einem Glas Rosenblütensekt.
pro Person, ca. 50 Min. 38,- €

Cleopatrabad 
Gönnen Sie sich ein königliches Bade-ritual in einem fantastischen Ambiente. Mit kurzer Nackenmassage und einem Glas Sekt.
pro Person, ca. 50 Min. 38,- €



Pakete für Paare

Die schönsten Momente zu Zweit 
• *Mona-Lisa Schönheitsbad im Romantikpool ca. 25 Minuten*
• *Romantisches Schokoritual für Zwei ca. 80 Minuten*
pro Person 90,- €

1001 Nacht für sie und ihn
• *Orientalische Träume für zwei im Preidlhof Hamam ca. 80 Minuten*
• *Welch-Edelsteinmassage für Zwei ca. 75 Minuten*
pro Person 156,- €

Romantik und Wellness für Verliebte
• *Romantisches Schokoritual für zwei ca. 80 Minuten*
• *Aromakerzenmassage für Zwei ca. 50 Minuten*
• *Gesichtsbehandlung für Sie und Ihn – für ein strahlendes Hautbild ca. 50 Minuten*
pro Person 187,- €

Signature Treatment im Preidlhof



Wenn Massage zum Erlebnis wird

Welch-Edelsteinmassage®

Die Welch-Edelsteinmassage ist ein fließender Tanz warmer Hände vereint mit den wirksamsten Techniken von Ayurveda, Shiatsu, Lomi Lomi Nui und Hamam. Ergänzt mit warmen, kostbaren Ölen und speziell geschliffenen Edelsteinen – die außergewöhnliche wirksame Massagegriffe möglich machen. Die Ganzkörpermassage, entwickelt von Richy Welch, bewirkt eine Tiefenentspannung, eine Regeneration des Körpers eine Stärkung des Immunsystems und löst muskulöse Verspannungen. Sie wirkt mental äußerst beruhigend und ausgleichend.

ca. 75 Min. 105,- €


Preidlhofmassage – Aufrichten der Wirbelsäule

Die Preidlhofmassage geht individuell auf Ihre Muskel(ver)spannungen und Wirbelblockaden ein. Ziel der Behandlung ist, den Druck von den Bandscheiben zu nehmen, die Versorgung der Organe zu fördern.

Diagnose der Wirbelsäule über die Fußreflexzonen – Allgemeine Gelenkmobilisation – Aufrichtung der Wirbelsäule nach Maximilian Huber über spezielle Dehnungen und Massage der Rücken- und Beckenmuskulatur.

ca. 80 Min. 93,- €

Unser Anspruch ist Ihr Wohlbefinden!

 Diese Massagen können auch als Paarbehandlung zu zweit in einem Massageraum mit zwei Masseuren genossen werden.

Therapeutische westliche Massagen

Vital-Massage

Intensive Rückenmassage mit Fußreflexstimulation der Rückenpartie.

Intensive Entspannung des Rückens.

ca. 50 Min. 59,- €

Jungbrünnl-Massage

Kombinierte Rückenmassage mit Schröpfgläsern - warmen Kompressen - lockernden Massagegriffen und Klangschalen. Für einen gelösten Rücken.

ca. 50 Min. 61,- €

Fußreflexzonenmassage

Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Anregung des Stoffwechsel über die Füße. Belebt und Entspannt.

ca. 50 Min. 59,- €

ca. 25 Min. 35,- €

Klassische Massage

Löst Verspannungen, lockert die Bewegungsmuskulatur, verbessert das Allgemeinbefinden. Ein Klassiker.

ca. 50 Min. 59,- €

ca. 25 Min. 35,- €

Sportmassage

Tiefgehende Massage mit Arnikaöl für verspannte und müde Muskeln. Die Sauerstoffaufnahme wird erhöht und der Abtransport der Milchsäure verbessert, die Muskeln werden wieder leistungsfähiger.

ca. 50 Min. 61,- €

ca. 25 Min. 37,- €

Rückenmassage mit Südtiroler Honig

Tiefgehende Klopfmassagetechnik mit Honig, um Schlackenstoffe aus dem Bindegewebe zu lösen. Ganzheitliche Wirkung auf Nerven- und Immunsystem sowie den Energiefluss.

ca. 50 Min. 59,- €

Manuelle Lymphdrainage

Sanfte Entschlackungsmethode durch pumpende, kreisende und rhythmische Massagegriffe, um den Lymphfluss anzuregen. Stärkung des Immunsystems.

ca. 50 Min. 59,- €

ca. 80 Min. 80,- €

Dorn-Methode

Bandscheiben-Regenerationsmethode zur sanften Korrektur und Kontrolle von: Wirbelverschiebungen, Gelenkblockaden, Beinlängendifferenz, Fehlstellungen.

ca. 50 Min. 59,- €

Breuss-Massage mit Johanniskrautöl

Energetische-Rückenmassage der Wirbelsäule, Regeneration von unterversorgten Bandscheiben, Problemlöser im Bewegungsapparat und im Kreuzbeinbereich.

ca. 25 Min. 35,- €

Dorn-Methode und Breuss-Massage

ca. 80 Min. 85,- €



 Diese Massagen können auch als Paarbehandlung zu zweit in einem Massageraum mit zwei Masseuren genossen werden.

Therapeutische östliche Massagen

Tuina Massage und thailändische Massagearbeit mit Martin Kirchler



Martin Kirchler

Chinas Daoisten sind seit 2000 Jahren „führend in der Anleitung zur aktiven Lebenspflege“ (Daoyin Yangsheng). Selbsterfahrung durch bewusstes Essen, Atmen und Bewegung eröffnete Ihnen Einblick in die komplexen Zusammenhänge von Körperstruktur (ti) und Organfunktion (yong). Daraus entwickelten sie die Meridianlehre, die seither der klinischen Medizin (TCM) zugrunde liegt. In Konkurrenz zum Buddhismus machten Daoisten ihre Bewegungslehre (daoyin) und Massagemedizin (anmo tuina) zunehmend öffentlich, um menschliches Empfinden (ren), Organ- und Bewegungsfunktionen zu fördern bzw. deren Beeinträchtigungen gekonnt zu behandeln.



Massagearbeit aus Taiwan und Japan

NEU: Chinesische Fußreflexzonenmassage aus Taiwan

Intensive Massage an den Reflexzonen für eine verbesserte Blutzirkulation und einer spürbaren Anregung der körperlichen Heilkräfte. Energetische und strukturelle Blockaden werden aufgelöst, was zu einer Balance der Körperfunktionen führt. Zurück ins Gleichgewicht.

ca. 50 Min. 59,- €

Shiatsu-Massage

Shiatsu hat sich in Japan aus der chinesischen Medizin entwickelt und basiert auf deren Theorien. Durch einen in die Tiefe gehenden, entspannten Druck mit Daumen, Finger und Ellbogen auf Meridiane und Akupunkturpunkte wird die körpereigene Energie (Qi) wieder zum Fließen gebracht, werden Blockaden beseitigt. Shiatsu kann viele körperliche Probleme mit Erfolg behandeln und gleichzeitig das emotionale Gleichgewicht wiederherstellen.

ca. 50 Min. 75,- €



Therapeutische östliche Massagen

Anmo Tuina

Eignet sich bei Schmerzhafter-Bewegungseinschränkung an Gliedmaßen und Rumpf. Besonders berücksichtigt werden die Sehnen- und Muskel-Faszien (jinjing) an Nacken, Schultern, Armen, Rücken, Hüften und Beinen. Die individuell abgestimmte Massage beruhigt das Nervensystem und mobilisiert Blut- bzw. Qi-Stauungen (anmo). Behutsame Gelenksarbeit löst zudem tiefliegende Blockaden im Bewegungsapparat (tuina). Damit können Symptome und Ursachen erfasst werden.

ca. 50 Min. 89,- €

Neizang Tuina

Neizang Tuina eignet sich bei chronischen Schmerz, Schlaf-, Atem- und Verdauungsproblemen. Die Massage konzentriert sich auf Rumpf bzw. rumpfnähe Gelenke und zielt auf die funktionelle Harmonisierung der „inneren Vollorgane“ (neizang: Lunge, Leber, Milz, Niere, Herz). Dazu werden die zugeordneten Gewebe (Haut, Muskel, Faszien, Gefäße, Gelenke) differenzierend bearbeitet.

ca. 80 Min. 129,- €



Neigong Tuina

Aktiviert und harmonisiert die innere Arbeit (neigong, Energie) und wirkt damit gezielt regenerierend. Sie eignet sich bei stressbedingter Müdigkeit, Atem- oder Verdauungsproblematik. In einer erholsamen Ganzkörpermassage werden Blutkreislauf, Lymph- und Immunsystem aktiviert (neigong) und vorhandene Blut-/Qi-Stauungen freigesetzt (tuina). Besonders berücksichtigt werden Füße, Kreuzbein und Lenden, Schulter, Nacken und Gesicht sowie die Hände.

ca. 80 Min. 129,- €

Anamnese und Übungsanleitung nach TCM (Daoyin Yangsheng)

Sie empfiehlt sich vor oder nach einer Neizang Tuina, um die natürliche Konstitution und die momentane Kondition gemäß den 5 Elemente-Rhythmen zu bestimmen. Damit sollen die Komplexität und die tiefer liegenden Ursachen einer chronischen Gesundheitsbelastung erkannt und personalisierte Selbsthilfemaßnahmen aus dem Daoyin eingeübt werden.

ca. 25 Min. 45,- €

Nuad bo rarn (Thai-Yoga)

Eignet sich bei schwachem Körperbau bzw. Neigung zu Muskelkrämpfen, Muskelschwund und Auszehrung. Diese Massage aus Thailand gründet auf der Arbeitsweise der Anmo Tuina und vereint die Massageabläufe zu einer harmonischen Ganzkörpermassage. Mit Betonung auf eine deh nende Öffnung der Muskelfaszien (sen) und Mobilisierung der Gelenke gibt sie den Anschein von passivem Hatha-Yoga. Bei schmerzhaften Bewegungseinschränkungen empfiehlt sich eine Anmo Tuina im Voraus.

ca. 80 Min. 129,- €



Massagen für Ihr Wohlbefinden

Lomi Lomi Nui

Die hawaiianische Ganzkörpermassage löst alte Verspannungen. Erlesene - warme Öle und lange - fließende Bewegungen tragen Sie, wie auf Wellen des Meeres, in eine tiefe Entspannung. Der Alltag verblasst.

ca. 80 Min. 93,- €
4-händig (synchron) ca. 50 Min. 115,- €

Alpenrosen-Stempelmassage

Dampfende Kräuterstempel mit Alpenrosen regen den Stoffwechsel an, aktivieren die Durchblutung und lösen durch spezielle Techniken Verspannungen.

ca. 50 Min. 73,- €

Pantai Luar-Fruchtstempelmassage

Erhitzte Stempel aus Limetten, Kokos und Gewürzen, mit spezieller Drucktechnik geführt, straffen die Haut und regen die Durchblutung an.

ca. 50 Min. 73,- €

Hot-Stone-Massage

Die Massage mit warmen Basaltsteinen beruhigt das Nervensystem und löst muskuläre Verspannungen. Ruhe und Erholung.

ca. 50 Min. 61,- €

La-Stone-Behandlung

Ganzkörper-Energiemassage mit warmen Basalt- und kalten Marmorsteinen. Für die Harmonisierung des Energiefelds, Tiefenentspannung und Wohlgefühl.

ca. 80 Min. 85,- €

Aromakerzen- Entspannungsmassage

Ein Erlebnis der Sinne mit Massagekerzen aus hochwertigen Wachsen, beruhigendem Kokosöl und ausgewählten Extrakten ätherischer Öle. Höchstmaß an Ganzkörperentspannung.

ca. 50 Min. 65,- €

Bambusmassage

Lösen von tiefliegenden Verspannungen mittels Klopf- und Rolltechniken mit unterschiedlichen warmen Bambusstäben. Wagen Sie etwas Neues.

ca. 50 Min. 59,- €

Viele unserer Massagen können in der Loggia im Freien genossen werden und einige im idyllischen Zitronenhain im Garten.



 Diese Massagen können auch als Paarbehandlung zu zweit in einem Massageraum mit zwei Masseuren genossen werden.

Energetische Behandlungen



Prana

Berührungslos wird erst die negative oder verbrauchte Energie entfernt. Anschließend wird neue Lebensenergie in die entsprechenden Bereiche/ Chakras zugeführt.

ca. 50 Min. 65,- €

Tibetische Klangschaalen-Behandlung

Verteilt auf den ganzen Körper werden die Klangschaalen aufgelegt, der Klang verbreitet feine, sanfte Vibrationen durch den ganzen Körper. Sphärische Schwingungen dringen tief in alle Zellen ein und lösen somit Blockaden und Verspannungen - die Energie kann wieder frei fließen.

ca. 50 Min. 59,- €

Emotionaler Stressabbau

Kinesiologisch werden die persönlichen Stresssituationen aufgedeckt und anhand dieser Befunde die im Gehirn gespeicherten Höchstbelastungsmuster entladen und in Wohlbefinden und Harmonie umgewandelt.

ca. 50 Min. 70,- €

Ayurveda



Vinoth Rohan

Ayurveda-Programm

Mit unserem Ayurveda-Spezialisten
Vinoth aus Sri Lanka

Vinoth Rohan wurde in Balapitiya in Sri Lanka geboren. Er studierte mehrere Jahre die Lehre von Ayurveda am Institut Aida Ayurveda & Holistic, es folgte ein weiteres Jahr Schulung in „Kaya Chikithsa“ (ayurvedische Diagnose) in der Malewana Sri Ganissara Ayurvedic University in Beruwala in Sri Lanka. Insgesamt hat Vinoth über 10 Jahre in einem Ayurveda-Zentrum in Sri Lanka gearbeitet.

Ayurveda (Lebensweisheit) ist eine bewährte, traditionelle indische Heilkunst und Lebensphilosophie, mit dem Ziel die Gesundheit zu erhalten. Bezogen auf Ihre persönliche Konstitution werden die drei Bioenergien/Doshas (Vata, Pitta, Kapha) bestimmt. Und die Behandlung auf folgende drei Säulen aufgebaut:

- *Ernährung (doshabedingte Tipps)*
- *Massage und Therapie (individuell abgestimmt)*
- *Körperliche und geistige Bewegung (Yoga und Meditation)*

Für alle Behandlungen wird reines
Kräuteröl direkt aus Sri Lanka verwendet.



Ayurveda

Sharira Abhyanga

Hochwertige Kräuteröle unterstützen die entschlackende Wirkung der Ganzkörper-Ölmassage. Angestautes Ama (=Schlacken) wird entsorgt und der Lymphfluss angeregt. Vollkommene Harmonisierung und Entspannung. Doshabestimmung sowie abschließende Kräutersauna.

ca. 50 Min. 62,- €
4-händig (synchron) ca. 50 Min. 95,- €

Shirisha Abhyanga

KOPF & NACKENMASSAGE

Stimuliert die Blutzirkulation, löst Verspannungen, minimiert Kopfschmerzen sowie Stress und stabilisiert den Ess- und Schlafrythmus. Das ayurvedische Öl regt Haarwuchs und Durchblutung an.

ca. 25 Min. 36,- €

Muhuna Abhyanga

GESICHTSMASSAGE

Das pflanzliche Öl/Creme entfernt Unreinheiten und macht die Haut zart. Die Gesichtsnerven werden beruhigt.

ca. 25 Min. 36,- €

Pada Abhyanga

FUSSMASSAGE

Balanciert den Blutkreislauf, der Hormonfluss wird angeregt, steigert die körperliche und geistige Energie. Durch die verschiedenen Reflexzonen werden die inneren Organe positiv beeinflusst. Doshabestimmung.

ca. 25 Min. 36,- €

Vishesha Sharia Abhyanga

INTENSIVE GELENKSMASSAGE

Hilfreich bei Verspannungen, Gelenkschmerzen und Weg zur totalen Entspannung. Doshabestimmung sowie abschließende Kräutersauna.

ca. 50 Min. 62,- €

Shirodhara

STIRNÖLGUSS

Der Höhepunkt jeder Ayurveda-Kur. Er wirkt wahre Wunder bei Schlafstörungen, Nervosität, Kopfschmerzen, hohem Blutdruck, Tinnitus und Depressionen. In langsamen leichten Bendelbewegungen wird warmes, original ayurvedisches Kräuteröl über die Stirn gegossen, das dem jeweiligen Konstitutionstyp des Gastes angepasst ist.

ca. 25 Min. 69,- €

Vishesha Prathikara *

INTENSIVE RÜCKENMASSAGE

Lockerung und Entspannung der gesamten Rückenmuskulatur sowie des Schulter- und Nackenbereichs.

ca. 25 Min. 36,- €

ca. 50 Min. 62,- €

Kalari Abhyanga

Sie liegen auf dem Boden und werden mit den Füßen massiert, dies aktiviert die gesamte Körperfunktion, fördert die Beweglichkeit und macht gelenkig, psychischer und mentaler Stress werden abgebaut und das Allgemeinbefinden wird positiv beeinflusst. Doshabestimmung.

ca. 50 Min. 62,- €

ca. 80 Min. 89,- €

Vashpa Aggrahanaya

KRÄUTER INHALATION

Die Atemorgane werden gereinigt und die Atemwege befreit und erweitert.

ca. 15 Min. 20,- €

Avagahana Sweda *

WARMES KRÄUTERBAD

Ein warmes ayurvedisches Bad mit Heilkräutern, das das allgemeine Wohlbefinden steigert. Spannungen werden abgebaut, der Körper wird entschlackt.

ca. 20 Min. 35,- €

Pinda Sweda

MASSAGE MIT WARMEN KRÄUTER-STEMPELN ODER MILCHREIS

Die Haut wird je nach Typ mit nährenden Reiswickeln oder warmen Kräuterstempeln massiert. Dadurch wird das Bindegewebe gefestigt und die Durchblutung wird verbessert. Pinda Sweda wirkt entspannend und schmerzlindernd. Doshabestimmung.

ca. 50 Min. 65,- €

Udvardana

PEELING- UND ENTSCHLACKUNGSMASSAGE

Mit einer Mischung aus Gerstenmehl, Kichererbsenmehl und biologisch reinem Sesamöl wird der Körper massiert und gleichzeitig gepeelt. Dafür wird das Öl vor der Behandlung kurzfristig auf 100 °C erhitzt und dann körperwarm einmassiert. Udvardana regt den Stoffwechsel an und führt zu einer starken Entschlackung.

ca. 25 Min. 36,- €

Gandusha *

MUNDSPÜLUNG

Mit hochwertigem ayurvedischen Öl oder Kräutersud. Wirkt mundreinigend und pflegend. Zähne und Zahnfleisch werden gestärkt.

ca. 15 Min. 20,- €

Karna Taila *

OHREN-ÖLBEHANDLUNG

Eine wohltuende und beruhigende Behandlung der Ohren mit ayurvedischem Öl.

ca. 15 Min. 20,- €

Akshi Tarpana *

Akshi Tarpana ist eine ayurvedische Augenbehandlung mit gestautem Öl oder Kräutercrème. Es wirkt lindernd bei vielen Augenkrankheiten. Am besten wirkt es in einer Anwendungsserie.

ca. 15 Min. 20,- €



Diese Massagen können auch als Paarbehandlung zu zweit in einem Massageraum mit zwei Masseuren genossen werden.

* Verfügbarkeit je nach Jahreszeit



Ayurveda

Folgende Ayurveda Therapien werden als weiterführende Behandlungen von unserem Ayurveda-Spezialisten empfohlen:

- Sarwangadhara: Pizichil-Ölbad * mit Massage
ca. 50 Min. 180,- €
- Sarwangadhara: Pizichil-Kräuterbad *
ca. 50 Min. 65,- €
- Dhara: Warmer Kräuterölguss *
ca. 25 Min. 49,- €
- Dhara: Warmer Kräuterölguss *
ca. 50 Min. 99,- €
- Griva Basti: Nackenbehandlung *
ca. 25 Min. 36,- €
- Shiro Basti: Ölbehandlung am Kopf *
ca. 40 Min. 45,- €
- Kati Basti: Öl-Rückenbehandlung *
ca. 25 Min. 40,- €
- Akshi Parisheka: Augenbad *
ca. 15 Min. 25,- €

Ayurveda für Paare

GEMEINSAME BEHANDLUNG IN EINEM BEHANDLUNGSRaum MIT ZWEI MASSEUREN

Je nach Konstitutionstyp – Pitta, Vata oder Kapha – verwenden wir entsprechend hochwertige Öle, die nach althergebrachter Tradition und alten Grundsätzen in Indien hergestellt werden.

Ayurveda für zwei

- Pada Abhyanga (ayurvedische Fußmassage), ca. 25 Minuten
 - Sharira Abhyanga (Ganzkörpermassage und Kräutersauna), ca. 50 Minuten
- pro Person, ca. 75 Min. 89,- €

Sharira-Abhyanga-Ölmassage für Paare

Hochwertige Kräuteröle unterstützen die entschlackende Wirkung der Ganzkörper-Ölmassage. Angestautes Ama (=Schlacken) wird entsorgt und der Lymphfluss angeregt. Vollkommene Harmonisierung und Entspannung. Doshabestimmung sowie abschließende Kräutersauna.
2-händig, pro Person, ca. 50 Min. 62,- €

Ayurveda-Pakete

Gamburu Karma Abhyanga INTENSIV-PAKET

- Muhuna Abhyanga (Gesichtsmassage)
 - Pada Abhyanga (Fußmassage)
 - Vishsha Sharira Abhyanga (spezielle Ganzkörpermassage)
 - Shirodhara
- pro Person 182,- €

Mulika Karma Abhyanga RELAX-PAKET

- Shirsha Abhyanga (Kopfmassage)
 - Muhuna Abhyanga (Gesichtsmassage)
 - Pada Abhyanga (Fußmassage)
 - Sharira Abhyanga (Ganzkörpermassage)
- pro Person 153,- €

Suwa Karma Abhyanga LIFE-BALANCE-PAKET

- Shirsha Abhyanga (Kopfmassage)
 - Muhuna Abhyanga (Gesichtsmassage)
 - Pada Abhyanga (Fußmassage)
 - Pinda Sweda (Kräuterstempelmassage)
- pro Person 155,- €

Sithuvili Vidahalana Sathkara

Durch die speziell zugeschnittene Therapieform auf Ihr Dosha werden Ihr Körper und Ihre Seele gereinigt und Sie erhalten einen tieferen Einblick in Ihre Psyche und deren Zusammenhang mit Beschwerden des Körpers. Voll aufgeladent und wie neugeboren können Sie wieder in den Alltag starten.

- Beratungsgespräch mit Dr. med. Angerer, ca. 25 Minuten inklusive eines homöopathischen Produkts zur Darmsanierung
 - 3 x Shirodhara à ca. 25 Minuten zur Reinigung des Geistes
- Doshabestimmung (Vata, Pitta, Kapha), dann wird eine der Spezialtherapien angewandt:
- **Vata:** 3 x Vishsha Sharira à ca. 50 Minuten (Gelenkmobilisation)
 - **Kapha:** 2 x Sharira Abhyanga à ca. 50 Minuten (Muskelmobilisation), 1x Pinda Sweda à ca. 50 Minuten
 - **Pitta:** 1x Sharira Abhyanga à ca. 50 Minuten; 3x Shirsha Abhyanga à ca. 25 Minuten; 1x Gandusha à ca. 15 Minuten
 - Farbtherapie mit Analyse und individuellem Beratungsgespräch ca. 25 Minuten
- pro Person, totale (ohne ÜN) 452,- €

Mindestaufenthaltsdauer von 5 Tagen



 Diese Massagen können auch als Paarbehandlung zu zweit in einem Massageraum mit zwei Masseuren genossen werden.

* Verfügbarkeit je nach Jahreszeit

Pauschale:
2 Tage mit ¾-Verwöhnepension im Doppelzimmer „Orchidee“ inkl. Paket Gamburu pro Person ab 442,- €

Gesichtsbehandlungen

PHYTO 5 – die Yin-Yang-Ganzheitskosmetik nach den chinesischen 5 Elementen

Die Phytobiodermie hat für alle Hautprobleme die richtige Lösung und bekämpft mit dem Wissen von Yin & Yang und den chinesischen 5 Elementen Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser nicht nur die Symptome, sondern auch die Ursachen.

Kosmetische Probleme im Gesicht und am Körper sind die Auswirkungen von ungleichen Energieströmen im Körper. Typische Schwächen können den einzelnen Elementen zugeordnet und mit der Phytobiodermie gezielt an der Wurzel behandelt werden.

Für das Gesicht bedeutet das z. B. eine Harmonisierung der Energien mit der Reflexzonen-Maske aus farbigen Tonerden. Rötungen, Schwellungen, blasse Stellen oder Fältchen werden vermindert, Akne und Unreinheiten entschlackt und die Zellregeneration angeregt.

Der gezielte Einsatz von Tonerden, ätherischen Ölen, Algen, Mineralsalzen und die Behandlungen mit Farblicht-Rhythmic-Drainage, Biorhythmic-Stimulation der Reflexzonen und Farblichttherapie wirken ausgleichend und helfen, kosmetische Probleme in den Griff zu bekommen.



PHYTO 5-Gesichtsbehandlungen

„Perfekte Pflege nach Maß“ mit hochwertigen Pflegeprodukten und vielseitigem Behandlungsprogramm von PHYTO 5 und Age-Less. Ob Faltenbekämpfung, Straffung oder Festigung: Jedes Programm wird individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt. Alle unsere Gesichtsbehandlungen beinhalten Reinigung, Peeling, Massage, Maske, Augenpflege und Tagescreme.

Phytobiodermie: PHYTO5 zum Kennenlernen

Die Power-Kur mit Extrakten aus Braunalgen und Mikroalgen sorgt für lang anhaltende Feuchtigkeitsszufuhr.

Bei entspannenden Massagegriffen für Gesicht, Hals und Dekolleté ist das der perfekte Urlaub für Ihre Haut.

ca. 50 Min. 74,- €

Phytobiodermie: 5-Elemente-Gesichtsbehandlung

Bei dieser besonderen Gesichtsbehandlung wird über die Reflexzondiagnose im Gesicht die Vorgangsweise individuell auf Sie abgestimmt. Entweder: Farblichtdrainage, Reflexzonenmassage mit Biorhythmic-Stimulation oder gezielte Farbtonerdemaske.

Schenkt höchste Strahlkraft und tiefe Haut-Erholung.

ca. 80 Min. 94,- €

AGELESS – energetische Anti-Aging Bio-Effekt-Behandlung

Exklusive Anti-Aging Behandlung von PHYTO5, in zertifizierter Bio-Qualität und auf den Prinzipien der 5 Elemente Energie-Medizin basierend.

Für sofortige intensive Hautbefeuchtung und Faltenauffüllung von innen. Die Haut wird geliftet, gestrafft und gefestigt.

Eine spezielle Drainage-Massage führt Spurenelemente und Mineralien zu und sorgt für Anti-Oxydant-Wirkung. Freuen Sie sich auf eine jugendliche Ausstrahlung und einen strahlenden Teint.

ca. 80 Min. 109,- €

Augenlifting mit Farblicht-Akupunktur-Biostimulation

Müde Augen mit Augenschatten? Die Reflexzonen um die Augenpartie werden mit Farbaromaöl und dem Chroma-Rhythmic-Stimulator stimuliert, anschließend wird eine drainierende Massage mit Ventusen durchgeführt.

Die Augenmaske wird aufgetragen und abschließend wird die Augenpflege einmassiert.

ca. 25 Min. 37,- €

Ideal zu jeder Gesichtsbehandlung

TIPP:

Anschließendes Tages-Make-up mit Schminktipp zur Gesichtsbehandlung

..... 35,- €

Gesichtsbehandlungen

Fuhlendorf

Bei der apparativen Gesichtsbearbeitung werden mit DERMASONIC (Mikrodermabrasion) Überverhornungen gelöst und mit VACUTRONIC (der Saugwellenmassage) Schlacken abgetragen und die Haut wird auf die SUPERSONIC (Ultraschall) vorbereitet. Bei diesem werden problem-spezifische Wirkstoff-Gele tief in die Haut einmassiert.

Fuhlendorf-System Perfect

Mit Hilfe von Mikrodermabrasion wird Überverhornung entfernt, die Saugwellenmassage strafft und entschlackt gleichzeitig und die abschließende Mikromassage mit Ultraschall schleust die Wirkstoffe tief in Ihr Gewebe ein. Sie können sich auf ein spür- und sichtbares Ergebnis freuen.

ca. 80 Min. 135,- €

Fuhlendorf kompakt – sofortiger Effekt bei Problemhaut

Bei der Mikrodermabrasion tragen feine Kristalle die oberste Hautschicht ab und bewirken somit eine einwandfreie Tiefenreinigung. Mittels Ultraschall werden die problemspezifischen Wirkstoff-Gele tief in Ihre Haut eingeschleust.

Ideal bei: unreiner Haut, Falten, Akne- und Narbenhaut.

ca. 50 Min. 79,- €

Berg

Berg-Alpenrose Gesichtsbearbeitung für SIE und IHN! (bio-zertifiziert)

Hochkonzentrierte Pflanzenwirkstoffe aus den Südtiroler Bergen.

Diese feuchtigkeitsspendende BERG-Gesichtsbearbeitung sorgt für eine effektive Gesichtspflege für jeden Hauttyp und jedes Alter. Verunreinigungen werden sanft entfernt und das Hautbild wird verfeinert und fühlt sich seidig-zart an, ihr strahlendes Gesicht wird Sie überzeugen!
ca. 80 Min. 89,- €



Speziell für den Mann

Die fortschrittlichste professionelle Behandlung for men gegen die Auswirkungen der Hauterschöpfung. Verleiht Energie, bekämpft Trockenheit, Faltenbildung und Anzeichen vorzeitiger Hautalterung. Alle unsere Gesichtspflegen beinhalten Reinigung, Peeling, Wirkstoffampulle, Massage, Maske und Tagespflege.
Wir bitten Sie, sich vor der Gesichtsbearbeitung zu rasieren.

C-Plus Energie for men

Entdecken Sie die Frische auf Ihrer Haut! Inhaltsstoffe aus dem Meer und pflanzliche Komponenten spenden Feuchtigkeit, reparieren, schützen und mildern die Anzeichen vorzeitiger Hautalterung.
ca. 50 Min. 74,- €

Spezial-Gesichtsbearbeitung for men

Eine echte individualisierte „Fitnesskur“ gegen erste Anzeichen der Hautalterung. Basierend auf der Wirkungsweise natürlicher Botenstoffe (Zytokine) wird die Haut zur Selbstregulierung und Eigenabwehr angeregt.
ca. 80 Min. 109,- €

Phytobiodermie-Reflexzonen-Kopfhautbearbeitung

Spezialbearbeitung gegen Haarausfall: mit Biostimulation und Reflexzonen-Tonerdenmaske
ca. 25 Min. 47,- €

Schnupper-Wellnesspaket for men

- 1 x C-Plus for men (Gesichtsbearbeitung), ca. 50 Minuten
 - 1 x klassische Massage, ca. 50 Minuten
- pro Person 119,- €

Männer-Special

- Spezial-Gesichtsbearbeitung, ca. 80 Minuten
 - 1 x Vitalmassage, ca. 50 Minuten
 - 1 x Sportmassage, ca. 50 Minuten
- pro Person 207,- €



Ästhetische Medizin – Better Aging

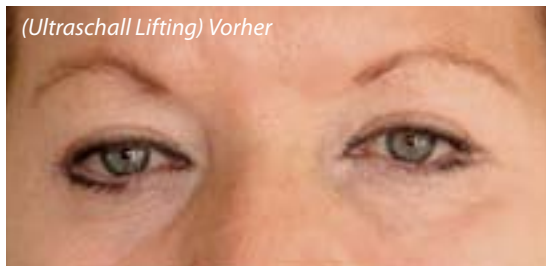
Ultraschall Lifting

Ein effektives Lifting mit Ultherapy von Frau Dr. med. Almasbegy erfolgt ohne ein invasiven Eingriff aber mit vollem Effekt.
 Oberlippenregion 600,- €
 Stirn zur Lidhebung 1.200,- €
 Hals und Wange bds. 2.900,- €

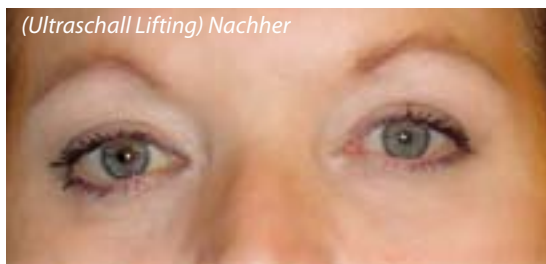
Erfahren Sie mehr über unser ästhetisches Angebot in unserem MED-PROSPEKT ab Seite 20

Liquid Lifting

Faltenbehandlung mit Hyaluronsäure und Botox durch Frau Dr. Semprini. Fundierte ganzheitliche Gesichtsanalyse und Behandlung mit sofortiger Wirkung.
 ca. 50 Min. ab 980,- €



(Ultraschall Lifting) Vorher



(Ultraschall Lifting) Nachher



(Liquid Lifting) Vorher



(Liquid Lifting) Nachher

Beauty-Service

Beauty Service

Tages-Make-up ca. 25 Min. 35,- €
 Abend-Make-up ca. 45 Min. 50,- €
 Make-up mit Profi-Schminktipp ca. 50 Min. 50,- €
 Depilation 8-60,- €

Rund um die Augen

Wimpern oder Brauen färben 13,- €
 Brauen fassonieren 12,- €
 NEU: Augenlifting mit Farblight- Akupunktur-Biostimulation ca. 25 Min. 37,- €

Hände & Füße

Maniküre ca. 50 Min. 38,- €
 Pediküre ca. 50 Min. 43,- €
 zusätzlich mit Lack 7,- €
 Strass-Steinchen je 1,- €
 zusätzlich mit French Lackierung .. 10,- €
 oder Füße ca. 25 Min. 26,- €
 Handpeeling 10,- €

Alpine Fußpflegebehandlung

Luxus für Ihre Füße:

- Südtiroler Marmorpeeling
- Vitalisierendes Kräuterfußbad
- Durchblutungsfördernde Latschenkieferpackung zur Regeneration Ihrer müden Füße
- Formen und Nagelhautpflege mit Lack
- Wohltuende Massage der Beine und Füße

80 Min. 70,- €

PHYTO5-Handbehandlung mit Nagelkur

Peeling, Mineralsalzampulle, Packung und Handcreme
 25 Min. 35,- €

Solarium

Körpersolarium
 ca. 7 Min. 7,- €



HORST KIRCHBERGER

Oh my God

NEU: Permanent Nagellack

Hält bis zu 3 Wochen.

Die kleine Maniküre und Pediküre beinhaltet eine kurze Nagelpflege.

Kleine Maniküre mit Gel Lack
 ca. 50 Min. 56,- €
 Kleine Pediküre mit Gel Lack
 ca. 50 Min. 61,- €
 Zusätzlich Permanent Lack
 ca. 20 Min. 18,- €

Körperbehandlungen



Körperbehandlungen

Effektive Körperwickel

Feinste Heilerde, Salz aus dem Toten Meer und wertvollste Mineralstoffe sind das Geheimnis von straffer Haut.

Ägyptos-Vitalwickel

Hautstraffung, Umfangreduktion, Entgiftung und Körperformung an den Problemzonen: Bauch, Po, Oberschenkel, Oberarme. Problemzonen werden mit getränkten warmen Baumwollbandagen leicht umwickelt.

1 Behandlung, ca. 110 Min. 120,- €
3 Behandlungen, à ca. 110 Min. ... 260,- €

NEU: Quick -Ägyptos-Vitalwickel

Entgiftung und Entschlackung sowie Straffung von Hautunebenheiten am ganzen Körper. Optimal für Sportler da der Abtransport der Milchsäure verbessert wird.

1 Behandlung, ca. 50 Min. 74,- €
3 Behandlungen, à ca. 50 Min. ... 190,- €



Spezial Körperbehandlungen – einfach glatt

Phyto5 Körperbehandlung: Yin-Yang Ausgleich

Für einen vitalen Energiefluss und Energiebalance wird ein Yin-Yang Ausgleich durchgeführt. Mit den Bio-Wirkstoffen Serum Minceur werden die Problemzonen kräftig einmassiert, anschließend wird die Reflexzonen-Maske aufgetragen und das entschlackende Körpergel „Erde“ eingecremt.

ca. 50 Min. 65,- €

Phytobiodermie-Busenlifting

Die Elastizität und Festigkeit der Brust wird verbessert und das Dekolleté wird samtweich.

ca. 25 Min. 38,- €

Phytobiodermie-Reflexzonen Kopfhautbehandlung

Biostimulation und Reflexzonen-Tonerde-maske.

ca. 25 Min. 48,- €

Fuהלndorf Perfect Body: Wirkstoffe contra Skalpell

Ästhetische Probleme wie Dellen, Fettpölsterchen oder andere kleinere Hautauffälligkeiten werden mit apparativen Behandlungsmethoden effizient und erfolgreich verringert. Die positive Ergebnisse werden sicht-, spür- und messbar sein.

1 Behandlung ca. 50 Min. 115,- €
3 Behandlungen à ca. 50 Min. ... 310,- €

Körperpeeling – samtig weich

Tiefe Reinigung bis in die feinsten Poren – die Haut wird geglättet und fühlt sich wie neu an.

- **Zen-Körperpeeling:** pflegendes Mikropeeling aus Lotus & Bambus-Körnchen auf Ölbasis
 - **Vinschger Marmorpeeling:** blutkreislaufanregend und tiefenreinigend
 - **Südtiroler Apfelpeeling:** zellregulierend und hautstraffend
 - **Traubentrester-Peeling:** durchblutungsfördernd und vitalisierend
 - **Meersalzpeeling:** feuchtigkeitsspendend und entschlackend
 - **Südtiroler Honigpeeling:** heilend und entgiftend mit wertvollen Inhaltsstoffen – ein natürliches Antibiotikum
- Alle Peelings ca. 25 Min. 34,- €

TIPP: eine pflegende Körperpackung rundet ein Peeling optimal ab!



Körperbehandlungen

Körperpackung – das Höchstmaß an Wohlbefinden

Softpackliege, die perfekt temperierte, frei schwebende Wasserliege – sie ermöglicht Entspannung, Entlastung der Wirbelsäure sowie allerhöchste Hautpflege.

- **Fangopackung-Berg**: natürliches Heilmittel - schmerzlindernd, entzündungshemmend
 - **Traubentrester-Packung**: entschlackend und durchblutungsfördernd.
 - **Südtiroler Honigpackung**: pflegend und feuchtigkeitsspendend
 - **Algenpackung**: entschlackend und Mineralienspender
- Alle Packungen ca. 25 Min. 35,- €

TIPP: Ideal als Vorbereitung für eine anschließende Massage



Hydrotherapie – alpines Aromabad mit Teilmassage

In einem rustikal-heimeligen Ambiente entspannen Sie in einem alpinen Aromabad, während fachkundige Hände Sie mit einer Unterwassermassage verwöhnen. Dabei werden energetische Blockaden entfernt, die Entschlackung angeregt sowie Störungen des Kreislaufs und des Lymphsystems gelindert. Abschließend genießen Sie eine Teilmassage.

- **Edelweiß-Badl Berg**: hautstraffend, Anti-Aging
 - **Salbei-Badl Berg**: hautreinigend, mit ätherischen Ölen aus Salbei, Edelweiß, Thymian
 - **Lavendel-Badl Berg**: entspannend, mit ätherischen Ölen aus Lavendel, Alpenrose
 - **Melissen-Badl Berg**: anregend, mit ätherischen Ölen aus Melisse, Arnika
 - **Wacholder Badl**: entschlackend, mit ätherischen Ölen aus Wacholder, Heuextrakt
- Alle Bäder ca. 50 Min.
inkl. Teilmassage pro Person 41,- €



Werdende Mütter: Babymoon

Spezielle Wellnesspakete, mit Ärzten und Hebammen entwickelt.

Als Mitglied der Newlife-Hotels – die Spezialisten für Urlaub in der Schwangerschaft – haben wir Erfahrung und Kompetenz für Frauen in dieser anspruchsvollen Zeit gesammelt.

Beratung und Geburtsvorbereitung bei der Hebamme

- **Physiologischer Bereich:** Tipps zur Konditionsverbesserung durch Gymnastik, zu gesunder Körperhaltung usw.
- **Psychologischer Bereich:** Tipps für autogenes Training zur Geburtsvorbereitung, sachliche Aufklärung und praktische Geburtsvorbereitung
- **Kognitiver Bereich:** Systematische Vorbereitung durch Vermittlung von Kenntnissen über biologische Veränderungen sowie Geburtsphasen

Unsere Hebamme Marta empfiehlt für eine komplette Schwangerschaftsvorbereitung 3 Einheiten à 110 Minuten.
1 Einheit, ca. 110 Min. 110,- €

Für ein Einführungsgespräch und eine kurze Beratung zu speziellen Fragen genügt eine Einheit von ca. 50 Minuten.
1 Einheit, ca. 50 Min. 60,- €

Schwangerschaftsmassage

Abgestimmt auf den Fortschritten Ihrer Schwangerschaft werden Spannungen und Schweregefühle gelöst.
ca. 50 Min. 59,- €

Pakete

Spezialpaket für „werdende Muttis“

- 1 Schwangerschaftsmassage 50 Minuten
- 1 Gesichtsbildung Phyto5 zum Kennenlernen 50 Minuten
- 1 Maniküre ca. 50 Minuten
- 1 Pediküre ca. 50 Minuten

Mindestaufenthalt 2 Tage (ohne ÜN) 193,- €

Spezialpaket für „Frühschwangere“

- 1 Beratungsgespräch mit Dr. Angerer ca. 25 Minuten
- 1 Tibetische Klangschalenmassage ca. 50 Minuten
- 1 Südtiroler Honigpeeling ca. 25 Minuten
- 1 Südtiroler Honigpackung ca. 25 Minuten
- 1 Schwangerschaftsmassage ca. 50 Minuten
- 1 Gesichtsbildung nach Phyto5 ca. 80 Minuten

Mindestaufenthalt 3 Tage (ohne ÜN) 316,- €

Weiter empfohlene Behandlungen:

- Shiatsu ca. 50 Min. S. 25
- Klangschalenmassage ca. 50 Min. ... S. 31
- Aromakerzenmassage ca. 50 Min. ... S. 28
- Sharira Abhyanga ca. 50 Min. S. 34
- Alle Gesichtsbildungen S. 39-40
- Maniküre ca. 50 Min. S. 43
- Pediküre ca. 50 Min. S. 43



Fitness, Bewegung & Personal Training

Personal- Fitness-Training – Mein Trainer und Ich

Eine individuell und speziell auf Sie ausgerichtete Trainingseinheit „One-to-one“ mit Ihren Ernährungs- und Bewegungsexperten.

1 Einheit á 50 Min. 59,- €

3 Einheiten á ca. 50 Min. 159,- €

TIPP: Lassen Sie sich zu Hause weiterbetreuen via Skype

Yoga- Einzelstunde

Nach einem kurzen Eingangsgespräch wird eine persönlich auf Sie abgestimmte Yogaeinheit zusammengestellt.

Zeit 80 Min. 85,- €

Laktatmessung

Sie möchten „zielgenau“ abnehmen oder Ihre Ausdauerleistung verbessern, Ihre individuellen Trainingszonen herausfinden und effektiv und gesund trainieren? Dann machen Sie bei uns einen Laktat-test mit anschließender Trainingssteuerung und -optimierung.

ca. 50 Min. 95,- €

Körperfett- und Energiehaushaltsanalyse NACH DER BIOELEKTRISCHEN IMPEDANZANALYSE BIA

Eine der genauesten Methoden zur Messung der Körperzusammensetzung, wie Wasseranteil, Muskelmasse, Fettanteil. Zukünftige Gesundheitsrisiken werden so erkannt. Persönliche Tipps für das Gesundheitsmanagement zu Hause.

ca. 40 Min. 50,- €

Laktatmessung & Körperfett- und Energiehaushaltsanalyse

Mit anschließender Trainingssteuerung und Ernährungsberatung.

ca. 90 Min. 135,- €

Fit-Check

Messung der Körperzusammensetzung, Haltungsanalyse, Muskelfunktionsprüfung, Laktat-test, Trainingssteuerung und -optimierung.

ca. 110 Min. 150,- €

Total-Fit-Check

Ärztliche Basisuntersuchung mit Gespräch, Messung der Körperzusammensetzung, Haltungsanalyse, Muskelfunktionsprüfung, Laktat-test, abgestimmtem Trainingsplan und Beratung.

ca. 170 Min. 225,- €

Erleben Sie auch unser aktives Bewegungsprogramm

- *Täglich abwechslungsreiche Kurse: Yoga, body®ART, deepWORK™, Rückenfit, AcquaFit, Body Toning, Myofaszialtraining, Stretching, Nordic Walking, usw.*
- *Geführte Wanderungen in der einzigartigen Bergwelt des Vinschgaus und Meraner Raums*
- *Geführten Biketouren mit unsrer Bike Accademy*



Ihre Fitness- und Gesundheitsexperten



Bewegen – fühlen – atmen – entspannen

VOM 06.09. BIS ZUM 12.09.2015 UND
VOM 22.11. BIS ZUM 28.11.2015

Yoga ist im Preidlhof ganzjährig ein fester Bestandteil des Programms. In den Ayur-Yoga-Wochen haben Sie die Möglichkeit, mit unseren Yoga- und Ayurvedaspezialisten noch tiefer in diese Welt einzutauchen.

- *Täglich Yoga-Einheiten (für Anfänger und Mittelstufe, Yoga für den Rücken, Yogaflow)*
- *Atemtechniken zum Entspannen und um Prana aufzubauen, Bestimmung des persönlichen ayurvedischen Konstitutionstyps*
- *Meditation, Gong- und Klangentspannung*
- *Meditatives Wandern und Erfühlen der Natur*
- *Lesungen und Vorträge rund um Yoga und Ayurveda*
- *Zusätzlich zu unserer Gourmetküche ayurvedische Menüs zur Wahl, ganztätig ayurvedische Tees an unserer Teebar*

Ayurveda-Behandlungen mit unseren Ayurveda-Therapeuten aus Sri Lanka (extra buchbar)

6 Tage mit $\frac{3}{4}$ -Verwöhnepension
im Doppelzimmer „Orchidee“
inkl. Programm
pro Person ab 780,- €



Alpine Wellness

DolceVita-Apfelbad

EIN ERLEBNIS FÜR ALLE SINNE

Hautreinigend – Entschlackend -
Regenerierend

- *Keinbad: stärkt Ihr Immunsystem*
- *Hydrotherapie mit Bio-Apfel Drink: pflegt Ihre Haut*
- *Apfelkörperpackung in der Schwebeliege: nährt das Hautbild*
- *Teilkörpermassage mit Apfelöl – ganz im Einklang*

ca. 80 Min. 85,- €

Südtiroler Traubentherapie

DAS GEHEIMNIS EWIGER JUGEND

Ein echter Jungbrunnen auf der
Grundlage von Blauen Trauben

- *Entschlackendes Traubenbad in der Hydrowanne*
- *Entgiftender Traubensaft – einfach nur lecker*
- *Reinigendes Trauben-Öl-Peeling*
- *Relaxmassage mit Traubenöl – verjüngt die Haut*

ca. 80 Min. 85,- €

Freezer Beinwickel

APFELKOSMETIK AUS SÜDTIROL

Kühle Wickel, getränkt mit einer Apfel-
Kampfer-Menthol-Lösung. Wirken
lindernd bei müden, schweren Beinen.

ca. 25 Min. 35,- €

GSUND Belvita Treatment

Reinste Südtiroler Produkte werden
für diese einzigartige Wohlfühlbehand-
lung eingesetzt. Das GSUND Belvita
Treatment setzt sich aus diversen, den
gesamten Körper mit einbeziehenden
Massage- und Packungstechniken zusam-
men, startend mit einem angenehmen
anregenden Fußbad.

ca. 50 Min. 78,- €

Tiroler-Steinöl-Spezial FÜR UNSERE SPORTLER

Belebend und spannungslösend vor
und nach sportlichen Aktivitäten, speziell
bei Muskelkater, wohltuend für den über-
beanspruchten Bewegungsapparat.

- *Entsäuerungsbad mit Tiroler Steinöl*
- *Ganzkörper - Sportmassage mit Steinöl-Tonic oder Stein-Massageöl je nach Bedürfnis*

ca. 80 Min. 85,- €

Wellness- & Verwöhnpakete

Sie sparen 10%

3 Verwöhntage für sie

- 1 Basis-Gesundheitscheck nach TCM, durchgeführt von Dr. med. Angerer (Bestimmung des allg. Gesundheitszustandes anhand eines Meridian-Totalchecks, ausführliches Arztgespräch und individuelle Beratung) ca. 50 Minuten
 - 1 Original-DolceVita-Apfelbad (Hydrobad, Massage und Körperpackung in unserer Softpack-Schwebeliege), ca. 80 Minuten
 - Phytobiodermie PHYTOS zum Kennenlernen (Peeling, Tiefenreinigung, Algenmaske, Gesichtsmassage), ca. 50 Minuten
 - 1 Welch-Edelsteinmassage
 - 1 Pediküre, ca. 50 Minuten (Mindestens 3 Behandlungstage)
- pro Person 367,- €

Pauschale:

- 3 Verwöhntage für sie
inkl. ¾-Verwöhnpension im
Doppelzimmer „Orchidee“
pro Person ab 757,- €

3 Verwöhntage für ihn

- 1 Basis-Gesundheitscheck nach TCM, durchgeführt von Dr. med. Angerer (Bestimmung des allgemeinen Gesundheitszustandes anhand eines Meridian-Totalchecks, ausführliches Arztgespräch und individuelle Beratung) ca. 50 Minuten
 - 1 Südtiroler Traubentherapie (mit Peeling, Hydrotherapie, Relaxmassage), ca. 80 Minuten
 - Dorn-Methode und Breuss-Massage, ca. 80 Minuten
 - 1 Pediküre, ca. 50 Minuten (Mindestens 3 Behandlungstage)
- pro Person 282,- €

Pauschale:

- 3 Verwöhntage für ihn
inkl. ¾-Verwöhnpension im
Doppelzimmer „Orchidee“
pro Person ab 672,- €



Anti-Cellulitis-Paket

- „Orangenhaut“ macht sich vor allem an Hüften, Schenkeln und Oberarmen bemerkbar und wird zunehmend ausgeprägter, da sich das Bindegewebe im Laufe der Jahre mit Schlacken füllt. Die gute Nachricht: Es gibt Mittel und Wege für eine dauerhaft glatte Haut, denn eine intensive Entschlackung des Bindegewebes ist möglich!
- 3 ÄGYPTOS-Vitalwickel zum gezielten Entschlacken bestimmter Problemzonen (Duschepeeling zum Entfernen der abgestorbenen Hautschuppen, 30-Bandagen-Wickel, Zitronen-Limetten-Konzentrat), ca. 110 Minuten
 - 1 x manuelle Lymphstimulation, ca. 50 Minuten
 - 2 x Pressotherapie (maschinelle, äußerst effektive Drainage der gestauten Lymphflüssigkeit zur Entschlackung und Entgiftung), ca. 25 Minuten (Mindestens 3 Behandlungstage)
- pro Person 326,- €

Pauschale:

- Anti-Cellulitis-Paket inkl. 5 Tage
¾-Verwöhnpension im
Doppelzimmer „Orchidee“
pro Person ab 976,- €

Ladies Day

STUNDEN ZUM AUFTANKEN UND WOHLFÜHLEN
Vinschger Kräuter erfrischen die Haut, Geist und Seele.

- 1 x **beug** Alpenrose Gesichtsbehandlung ca. 80 Minuten
 - 1 x Alpine-Fußpflegebehandlung ca. 80 Minuten
 - 1 x **beug** Alpenrose-Stempelmassage ca. 50 Minuten
- (ohne ÜN) 209,- €

Only for men

PURE ENERGIE

- 1 x Arnika Lehmpackung ca. 25 Min.
 - 1 x Vital Massage ca. 50 Min.
 - 1 x Pediküre ca. 50 Min.
- (ohne ÜN) 124,- €



Wellness- & Verwöhnpakete

Wirbelsäulen-Regeneration

- 2 x Vitalmassage (speziell kombinierte Rücken-, Schulter- und Nackenmassage mit anschließender Fußreflexzonen-Stimulation) à ca. 50 Minuten
- 1 Dorn-Methode (Spezialbehandlung der Wirbelsäule), ca. 50 Minuten
- 1 Breuss-Massage (Regenerationsmassage der Wirbelsäule), ca. 25 Minuten
- 2 Arnika-Lehm-Packungen in unserer Softpack-Schwebeliege, ca. 25 Minuten (Mindestens 4 Behandlungstage)

pro Person 252,- €

Pauschale:

Wirbelsäulen-Regeneration
inkl. 4 Tage $\frac{3}{4}$ -Verwöhnpension im
Doppelzimmer „Orchidee“
pro Person ab 772,- €



Meraner Traubenkur® im Hotel Preidlhof

MERANER TRAUBENKUR:
VOM 13.09. BIS ZUM 17.10.2015
TRAUBENKUR:
VOM 28.03. BIS ZUM 29.11.2015

Bereits die Griechen der Antike kannten die Traubenkur, die schon Hippokrates verordnete. Seit 120 Jahren hat sich die Meraner Traubenkur einen Namen gemacht. Die süße, dunkle und großbeerige Meraner Kurtraube, die Großvernatsch, wirkt blutreinigend und steigert die Leber- und Gallenfunktion. Die enthaltenen Vitalstoffe fördern die ganzheitliche Regeneration und heben die seelische Stimmung.



ERNÄHRUNG

- als Frühstück 400 g Trauben (frisch oder als Saft)
- nachmittags vitale Snacks vom Wellnessbuffet
- zwischen 16:00 und 17:00 Uhr 400 g Trauben
- abends spezielles Wellness-Vitalmenü

BEHANDLUNGEN

- 1 Basis-Gesundheitscheck nach TCM, durchgeführt von Dr. med. Angerer (Bestimmung des allgemeinen Gesundheitszustandes anhand eines Meridian-Totalchecks, ausführliches Arztgespräch und individuelle Beratung) 50 Minuten
- 1 Körperfettanalyse nach BIA mit unserer Wellnesstrainerin
- 1 BERG-Alpenrose-Gesichtsbehandlung, ca. 80 Minuten
- 1 Südtiroler Traubentherapie (mit Peeling, Hydrotherapie, Relaxmassage)
- 1 Pressotherapie (vermindert Cellulitis und entschlackt)
- 1 Hydro-Aromatherapie mit Traubenkernöl und Teilmassage
- 1 klassische Massage mit Traubenkernöl
- 1 Schönheitstherapie in der Softpackwanne mit Traubentrester-Packung (glättet die Haut)

(Mindestens 6 Behandlungstage)
pro Person 432,- €

Pauschale:

Meraner Traubenkur
inkl. 7 Tage $\frac{3}{4}$ -Verwöhnpension
im Doppelzimmer „Orchidee“
pro Person ab 1.272,- €

Spa-Tower

1 Infinity-Solepool auf dem Dach (36 Grad)

Der Salzgehalt von 3% hat einen positiven Effekt auf die Haut, Relax-Sprudelliegen, Panoramablick über das ganze Tal.

2 Sonnendeck

Sonnenliegen auf dem Dach mit Panoramablick.

3 Panorama Event-Sauna (85 Grad)

Große Finnische Sauna mit Panoramablick, täglich Aufgüsse mit verschiedenen Themen und Effekten.

4 Oliven-Kräuter Sauna (55 Grad, 50% Luftfeuchte)

Eine Biosauna mit leicht verträglicher Wärme, Raumgestaltung mit edlem Olivenholz, Panoramafenster mit Blick über die Obstgärten, mediterrane Kräuter.

5 White silence Lounge

Lichtdurchfluteter Ruheraum mit gemütlichen Liegesäcken.

6 Feuerlounge

Doppelliegen mit Ausblick, gemütliche Relaxlounge, entspannendes Kaminfeuer.

7 Ruheraum „Kraftplatz“

Doppelliegen und Relaxliegen, Panoramablick in die Obstgärten.

8 Salzlounge

Stimmungsvolles Licht von den hinterleuchteten Salzkristall-Wänden, ergonomische Liegen mit integrierten Infrarot-Strahlern für den Rücken und salzhaltige Luft zur Befreiung der Atemwege.

9 Vitaminlounge

Gesunde Snacks, Obst, Getränke, Kräutertee und Tee für die Pause zwischen den Saunagängen oder für ein gemütliches Gespräch.

10 Real 3D Relaxroom

Neueste Entwicklung für absolute Entspannungszeit (gegen geringe Gebühr).

11 Weinsauna (65 Grad, 35 % Luftfeuchte)

Ambiente wie ein Südtiroler Weinkeller mit Gewölbe, Duft nach Eukalyptus-Feuern (mit welchen früher die Fassbinder die Holzfässer bearbeiteten), Strahlungswärme von den massiven Ziegelwänden.

12 Dampfbad

Großes Kuppel-Dampfbad mit Sole-Vernebelung.

13 Element-Sauna (70 Grad, 25 % Luftfeuchte)

Die Besonderheit: Kaminfeuer in der Mitte mit angenehmer Strahlungswärme, lauwarmes Fußbad, ausgleichende Lehmwände ergeben eine überaus verträgliches Saunaklima mit hoher Entschlackungswirkung.

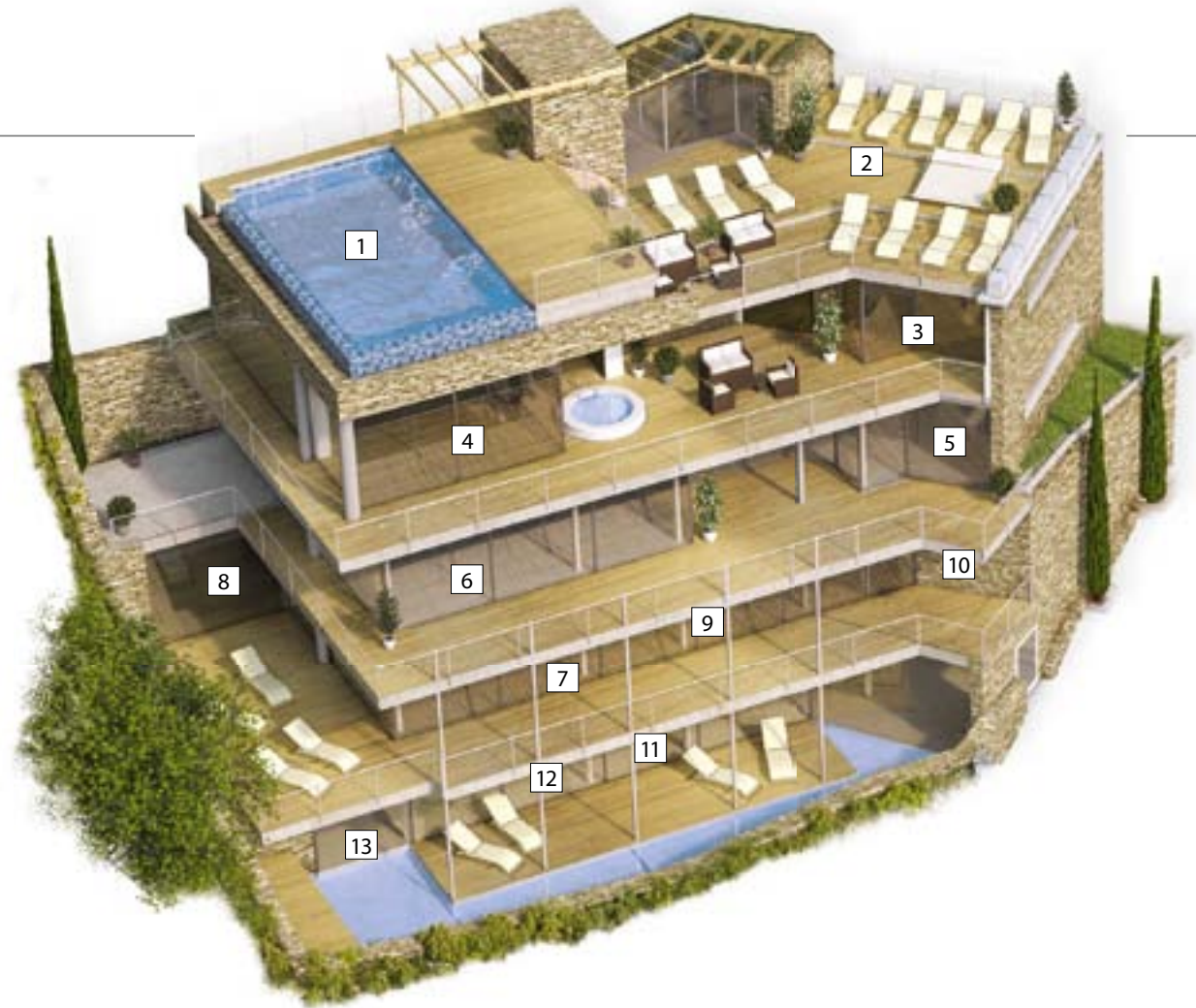




Foto: Preidlhof, www.tappelmair.it, Fotokolle, Unsplash, wison images, Hannes Eichinger, Christopher Lewis, Oliver Hoffmann, Jacobus, Karim, sylvawave, Shutterstock, Riar, M. Babenstein, H. Schiffer, Michael Huber, Robert Guber, Eubienort, tappelmair.it

