

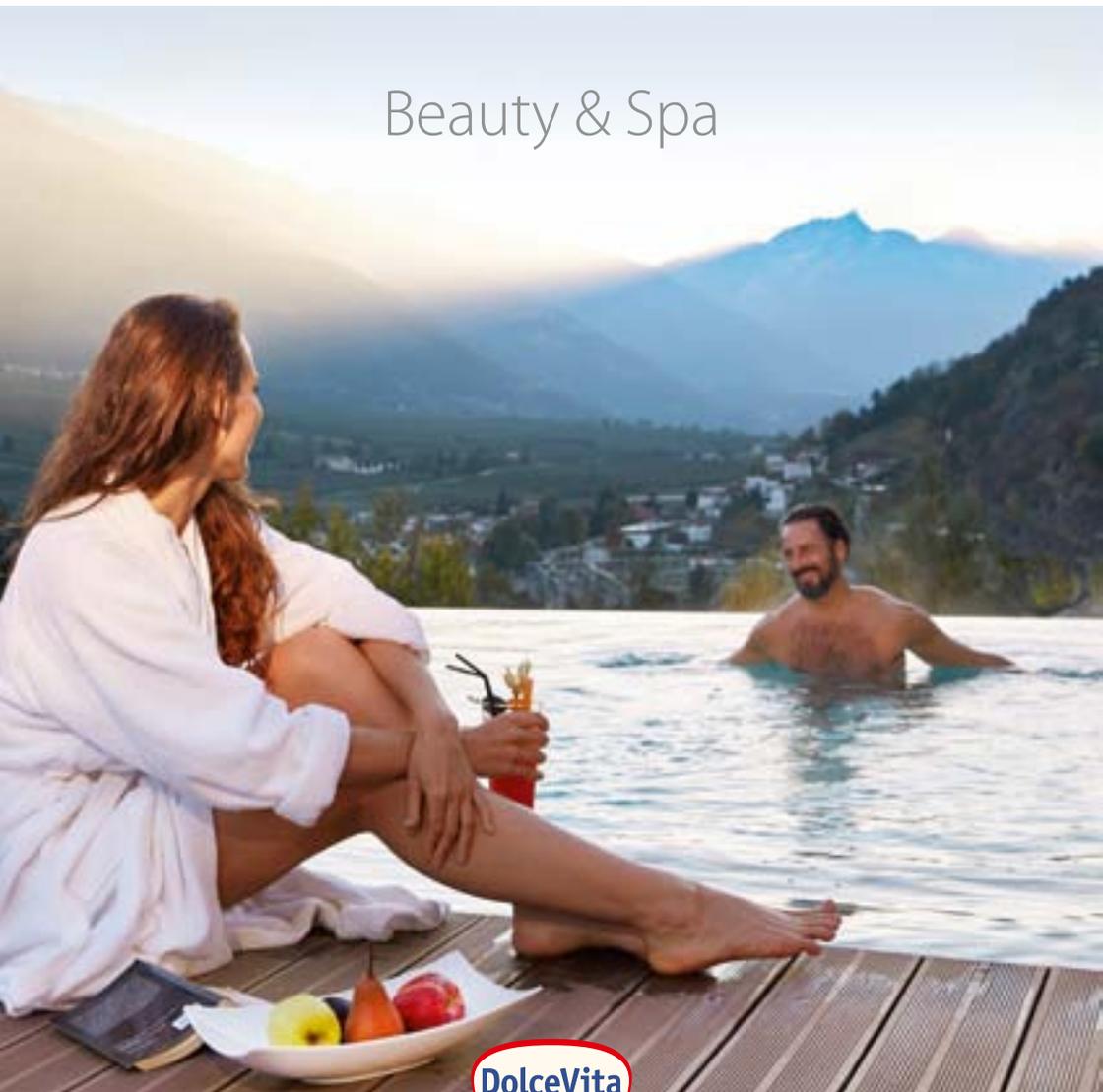


PREIDLHOF

★★★★S

RESORT DELLA DOLCEZZA

Beauty & Spa





Il nuovo beauty center "Jungbrünnl" nel Sonnenschlössl

Gli highlight

Spa Suite (100 m²) con bagno Serail, area relax, romantico idromassaggio, lettino per massaggi in coppia, sauna per il benessere a due:

- numerose cabine inondate di luce per trattamenti in coppia
- sala relax VIP con lettini ad acqua
- massaggio nella loggia all'aperto o nel limoneto con vista sulla piscina
- cabina Shiatsu dell'Estremo Oriente e sala Ayurveda
- stanza per trattamenti medici
- beauty center sotto direzione medica

Garanzia di qualità

Il Preidlhof è certificato Alpine Wellness, Belvita Leading Wellness Hotel e DolceVita Hotel ed è uno dei più importanti hotel benessere dell'arco alpino.

Sommario

Una panoramica dell'oasi wellness	4
Alpine Wellness	10
Berg – i segreti della natura dell'Alto Adige	13
"Tempo per me" con consulenza individuale	15
Benessere in coppia	18
Signature Treatment	21
Massaggi	22
<i>Massaggi terapeutici occidentali</i>	
<i>Massaggi terapeutici orientali</i>	
<i>Massaggi per il vostro benessere</i>	
<i>Trattamenti energetici</i>	
Ayurveda	32
Cosmesi	38
<i>Trattamenti del viso</i>	
<i>Trattamenti per Lui</i>	
<i>Trattamenti estetici – Better Aging</i>	
Trattamenti del corpo	44
<i>Bendaggi del corpo</i>	
<i>Peeling del corpo</i>	
<i>Impacco del corpo</i>	
Hydrotherapie	48
Speciali per le future mamme	50
Fitness e personal training	52
Pacchetti benessere	58
Spa-Tower	62

Una panoramica dell'oasi wellness



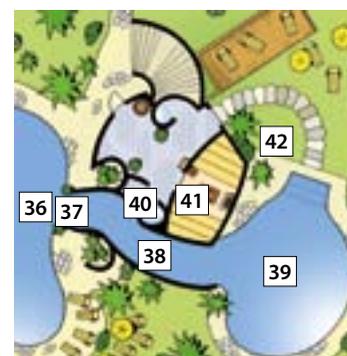
- A Terrazza mediterranea
- B Mondo delle acque "Giardino tropicale" (interno)
- C Collegamento (sotterraneo)
- D Spa-Tower

- E Piscine
- F Sauna Schwarzbrenner (distilleria clandestina)
- G Beauty center "Jungbrünnl"
- H Sonnenschlössl



- G Beauty Center Jungbrünnl
- 21 Reception del beauty center
- 22 Consulenza personalizzata
- 23 Medico e MTC
- 24 Centro estetico
- 25 Loggia per massaggi all'aperto
- 26 Ayurveda
- 27 Bagni
- 28 Spa Suite
- 29 Area relax VIP con lettini ad acqua

- F Sauna Schwarzbrenner
- 36 Piscina estiva
- 37 Cascata
- 38 Grotta balneare
- 39 Vasca relax con musica subacquea (area nudisti)
- 40 Doccia a secchio
- 41 Sauna Schwarzbrenner (dalle ore 9.00 alle 23.00)
- 42 Zona riservata ai nudisti



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

Filosofia

Ritrovare se stessi, da soli o in coppia – nei nostri mondi del benessere, immersi nella natura e terra della Val Venosta.

Utilizziamo le nostre forze naturali come risorse, che ritroverete negli ambienti, nei trattamenti, nei programmi e nel contatto diretto con la nostra terra. I più pregiati trattamenti viso e corpo, il servizio impeccabile, lo staff di professionisti altamente qualificati e la medicina olistica creano una perfetta simbiosi per garantirvi salute, prevenzione e relax! Vi aiutiamo volentieri a scegliere il vostro trattamento personalizzato.

Lo Staff del "Jungbrünnl"

Claudia Köllemann
Spa Manager

Dott. Alexander Angerer
Direttore medico



Informazioni utili

Importante: rimborso delle spese

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

Consigli per la prenotazione dei trattamenti

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

Centro Spa & Wellness

Orari d'apertura

INVERNO:

dalle ore 9.00 alle 12.00 e

dalle ore 13.00 alle 20.00

ESTATE:

dalle ore 8.00 alle 12.00 e

dalle ore 13.00 alle 19.30

Prenotazione diretta: beauty@preidlhof.it

Telefono interno: 951

Consulenza

Approfittate della consulenza personalizzata dei nostri collaboratori alla reception della spa nel Sonnenschlössl. Per un check-up professionale, vi consigliamo la nostra diagnosi dei meridiani e il colloquio con il dott. Angerer.

Su richiesta, il dott. Angerer vi contatterà dopo 2 e poi dopo 4 mesi, in modo che possiate proseguire la terapia anche a casa.

Abbigliamento

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

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

"Tempo per me"

Potete prenotare semplicemente un appuntamento beauty, Vital o benessere e decidere il trattamento (vedi pag. 15) dopo la consulenza personale.

Cancellazioni

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

Benessere al Preidlhof

Relax

Sette saune differenti, 5 piscine (giardino tropicale, piscina panoramica, piscina estiva e vasca relax in cristallo di rocca), oasi del relax in vetro con lettini ad acqua, parco mediterraneo con padiglione meditativo e gazebo per i massaggi, Sky Sauna con piscina con acqua salina e lounge panoramica.

Dinamicità

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

Alimentazione

Speciale prima colazione wellness, buffet Vital pomeridiano, leggeri menù benessere di 6 portate o menù dietetici, test delle intolleranze alimentari e consulenza nutrizionale con analisi del grasso corporeo.

Cosmesi

Cosmesi completa basata sulla Medicina Tradizionale Cinese con prodotti testati e basati sui 5 elementi delle linee PHYTO5, BERG, FUHLENDORF, VITALIS Dr. Joseph, SIXTUS, KURLAND, ÄGYPTOS, GERMAINE DE CAPUCCINI e HORST KIRCHBERGER.



Alpine Wellness

Poteri terapeutici dal paradiso delle montagne altoatesine

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

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



berg

Naturgegebennisse Südtirol





berg

Naturgeheimnisse Südtirol

berg - Relax

- Pediluvio
- Massaggio dei piedi
- 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 all'albicocca
- Impacco per il corpo all'albicocca
- Cura, prevenzione e piacere, dalla testa ai piedi: è questa la combinazione dell'impacco intensivo e idratante all'albicocca nella vasca Softpack e della manicure Berg con estratti di albicocca.

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 – rigeneratevi 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 del viso - berg al rododendro per LEI e 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 e aspetto più raffinato e una consistenza vellutata: il vostro viso radioso ne sarà la prova!

ca. 80 min. 89,- €



La vostra offerta personalizzata con consulenza gratuita

Prenotando il pacchetto "Tempo per me" è inclusa una consulenza personalizzata e, inoltre, adattiamo i trattamenti alle vostre esigenze. Dovete solo decidere se dedicare del tempo alla bellezza, alla vitalità o al benessere!

Vital-Tempo per me

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

a persona 169,- € *

Beauty-Tempo per me

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

a persona 185,- € *

Benessere-Tempo per me

- 1 check-up generale in base alla MTC, eseguito dal dott. Angerer, con determinazione del piano terapeutico adeguato, ca. 50 min.
- 1 massaggio individuale, ca. 50 min.
- 1 massaggio individuale, ca. 80 min.
- 2 sedute di terapia a induzione magnetica (Papimi) di 25 minuti cad.

a persona 297,- € *

* Su tutte le prenotazioni aggiuntive riceverete il 10% di sconto

Benessere in coppia

Rituali nella Spa Suite privata

Quattro stanze con una superficie di oltre 100 m²: bagno turco, biosauna, idromassaggio doppio e stanza relax privata – godetevi in due dei rituali sensuali ed efficaci.

Spa Suite privata per due

L'intera Spa Suite di 100 m² è a vostra completa disposizione per 80 minuti: Vi aspettano una selezione di peeling, oli per massaggi, un impacco corpo, frutta fresca, minibar, 1 calice di spumante alle rose, una grande vasca idromassaggio, area riservata ai trattamenti, letto relax, bagno turco, biosauna, peeling ai sali marini. Infine potete godervi un massaggio parziale di 25 minuti con essenze afrodisiache.

a persona, ca. 110 min. 126,- €

Seduzione esotica per due (nella Spa Suite privata)

Un peeling stimolante al cocco e papaya coccola la vostra pelle, nella vasca idromassaggio biposto vi godete un drink esotico e i profumi che ricordano i mari del sud. Nella stanza privata potete gustare una selezione di frutti tropicali e infine vi rilasserete durante un passaggio parziale agli oli aromatici.

pro Person, ca. 80 Min. 69,- €

Romantico rituale al cioccolato per innamorati nella Spa Suite

Il peeling al burro di cacao e il successivo impacco al cacao nel bagno Serail sono una dolce tentazione per i sensi. Prima di passare al massaggio Hot Chocolate, potete rilassarvi sul nostro letto a baldacchino, assaporando praline fatte in casa e 1 calice di spumante alle rose.

a persona, ca. 80 min. 69,- €

Hamam per due: seduzione d'Oriente

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

a persona, ca. 80 min. 69,- €

Spa alpina privata per due (nella Spa Suite privata)

Rituale alpino con erbe selezionate dalle montagne della Val Venosta. Nel bagno turco alle erbe aromatiche sarete circondati da profumate essenze estratte dai fiori, che prepareranno la vostra pelle per il successivo peeling stimolante al marmo altoatesino. Per un rinfrescante relax, immergetevi insieme nel romantico idromassaggio con essenze selezionate (salvia, melissa, stella alpina o ginepro), assaporate una bevanda energizzante ai frutti di bosco e librate la vostra anima. Prima del massaggio parziale vi rilasserete insieme sul letto a baldacchino con un calice di spumante ai frutti di bosco e una dolce tentazione. Per concludere, vi aspetta un massaggio con olio di rododendro o arnica.

a persona, ca. 110 min. 85,- €

Bagno di bellezza Serail per due (nella Spa Suite privata)

Un magnifico rituale orientale di purificazione, durante il quale vi spalmerete reciprocamente su tutto il corpo dei fanghi curativi selezionati. Per concludere, qualche prezioso momento nella confortevole stanza relax privata, sorseggiando un calice di spumante ai fiori di sambuco. Ideale prima di un massaggio.

a persona, ca. 50 min. 40,- €

Romanticismo per due (nella Spa Suite privata)

Pediluvio rinfrescante con massaggio stimolante dei piedi per due. Durante un bagno nella vasca romantica con estratto di stella alpina nell'idromassaggio a lume di candela, assaporate un calice di spumante alle rose. Per concludere vi sottoporrete a un massaggio completo con sensuali essenze, che si prenderà cura della vostra pelle con pregiate sostanze nutritive.

a persona, ca. 80 min. 69,- €



Benessere in coppia

Bagni aromatici nella vasca romantica per due

Bagno di bellezza Monna Lisa 
I più raffinati oli essenziali dei delicati boccioli di rosa infondono equilibrio, armonia, bellezza e giovinezza. Breve massaggio successivo della nuca e 1 calice di spumante alle rose.
a persona, ca. 50 min. 38,- €

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



Pacchetti per coppie

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

1001 notte per Lei e per Lui
• *Hamam orientale, ca. 80 minuti*
• *Massaggio Welch con pietre preziose: scioglie le tensioni muscolari ed esercita un effetto tranquillizzante e rigenerante a livello mentale, ca. 75 minuti*
a persona 156,- €

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

Signature Treatment nel Preidlhof



Quando il massaggio diventa avventura

Massaggio WELCH® con pietre preziose per due

Il massaggio WELCH è una morbida danza di mani calde a contatto con il corpo dell'ospite. Combina tradizionali massaggi di tutto il mondo (Ayurveda, Tuina, Shiatsu, Lomi Lomi Nui e Hamam), arricchendoli con pietre preziose levigate e pregiati oli caldi – reso possibile da tecniche di massaggio eccezionalmente efficaci. Questo massaggio, sviluppato da Richy Welch, dà origine a un rilassamento profondo e alla rigenerazione del corpo, sciogliendo tensioni muscolari e rinforzando il sistema immunitario, con effetto molto rilassante ed equilibrante sulla mente.

a persona, ca. 75 min. 105,- €

Massaggio Preidlhof – Raddrizzamento della colonna vertebrale

Il Massaggio Preidlhof è ideale per trattare individualmente le vostre tensioni muscolari e i blocchi vertebrali. Lo scopo del trattamento è quello di ridurre la pressione sui dischi intervertebrali e di favorire l'approvvigionamento degli organi. Diagnosi della colonna vertebrale attraverso le zone riflesse dei piedi – mobilizzazione articolare generale – raddrizzamento della colonna vertebrale secondo Maximilian Huber ricorrendo a tecniche speciali di allungamento e massaggio dei muscoli del bacino e della schiena.

ca. 80 min. 93,- €

Il nostro obiettivo è il vostro benessere!

 Questi massaggi possono essere eseguiti anche come trattamento per coppie in una sola stanza e da due massaggiatori.

Massaggi terapeutici occidentali

Massaggio vitale

Massaggio intensivo alla schiena con stimolazione delle zone riflesso-gene della schiena. Intenso relax della schiena.

ca. 50 min. 59,- €

Massaggio della schiena Jungbrünnl

Massaggio alla schiena abbinato alla tecnica della coppettazione – compresse calde – massaggio con tecniche rilassanti e campane tibetane. Per sbloccare la schiena.

ca. 50 min. 61,- €

Riflessologia plantare

Attivazione delle forze di autoguarigione e stimolazione del metabolismo attraverso i piedi. Tonifica e rilassa.

ca. 50 min. 59,- €

ca. 25 min. 35,- €

Massaggio classico

Allevia le tensioni, rilassa i muscoli locomotori, migliora il senso di benessere generale. Un classico.

ca. 50 Min. 59,- €

ca. 25 Min. 35,- €

Massaggio sportivo

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

ca. 50 min. 61,- €

ca. 25 min. 37,- €

Massaggio della schiena con miele altoatesino

Tecnica di massaggio con colpetti alla schiena che agisce in profondità e aiuta il miele a sciogliere le scorie dai tessuti connettivi.

ca. 50 min. 59,- €

Linfodrenaggio manuale

Dolce metodo depurante grazie a tecniche di massaggio a pressione, ritmici e circolari, per stimolare il flusso della linfa. Rafforza il sistema immunitario.

ca. 50 min. 59,- €

ca. 80 min. 80,- €

Terapia Dorn

Massaggio rigenerante per la correzione e il controllo delicato di: vertebre sciolate, blocchi articolari; corregge delicatamente la differente lunghezza delle gambe, ogni singola vertebra e un'eventuale postura errata

ca. 50 min. 59,- €

Massaggio Breuss con olio d'iperico

Speciale massaggio della colonna vertebrale, riattivazione della rigenerazione dei dischi intervertebrali. È la chiave per la soluzione di numerosi problemi dell'apparato motorio, soprattutto nella zona lombo-sacrale.

ca. 25 min. 35,- €

Massaggio Dorn e Breuss

ca. 80 min. 80,- €



 Questi massaggi possono essere eseguiti anche come trattamento per coppie in una sola stanza e da due massaggiatori.

Massaggi terapeutici orientali

Massaggio tradizionale cinese e thailandese con Martin Kirchler



Martin Kirchler

Da 2000 anni i taoisti cinesi sono i "pionieri dei metodi per nutrire la vita" (Daoyin Yangsheng). L'autoesperienza attraverso alimentazione, respirazione e attività fisica consapevoli ha fatto loro riconoscere le relazioni complesse tra struttura corporea (ti) e funzionalità degli organi (yong). Partendo da questi apprendimenti hanno sviluppato la teoria dei meridiani che da allora sta alla base della medicina clinica (MTC). Contrariamente al buddhismo, i taoisti resero pubblici le loro pratiche ed esercizi (daoyin) e tecniche di massaggio (anmo tuina) per favorire i sentimenti umani (ren) e le funzioni di organi e apparato locomotore e soprattutto per trattare abilmente i loro disturbi.



Massaggi provenienti da Taiwan e dal Giappone

NOVITÀ: Massaggio riflessologico cinese proveniente da Taiwan
Un intenso massaggio dei punti riflessogeni per migliorare la circolazione sanguigna e per stimolare sensibilmente le forze di autoguarigione del corpo. I blocchi energetici e strutturali vengono sciolti, ristabilendo l'equilibrio tra le funzioni corporee. Per ritrovare l'armonia.
ca. 50 min. 59,- €

Massaggio Shiatsu
Lo Shiatsu è una pratica giapponese, le cui radici affondano nella medicina cinese. Nello Shiatsu il massaggiatore percepisce il flusso energetico e lo stimola attraverso tocchi leggeri delle dita, del palmo della mano, dei gomiti e delle ginocchia. L'obiettivo è quello di rimuovere eventuali blocchi del flusso energetico. Lo Shiatsu consente di trattare con successo molti problemi e permette di ritrovare il proprio equilibrio.
ca. 50 min. 75,- €



Massaggi terapeutici orientali

Anmo Tuina

Indicato in caso di dolorosa limitazione motoria degli arti e del busto. Vengono presi in considerazione soprattutto i fasci di muscoli e tendini (jinjing) di cervicale, spalle, braccia, schiena, fianchi e gambe. Il massaggio individuale calma il sistema nervoso e fa circolare i ristagni di sangue e qi (anmo). Il trattamento delicato delle articolazioni scioglie inoltre i blocchi dell'apparato locomotore situati in profondità (tuina). In questo modo è possibile individuare sintomi e cause.

ca. 50 min. 89,- €

Neizang Tuina

Neizang Tuina è indicato in caso di dolori cronici, disturbi del sonno, problemi respiratori o di digestione. Il massaggio si concentra sulle articolazioni del busto e nella sua prossimità e mira all'armonizzazione funzionale degli "organi interni pieni" (neizang: polmoni, fegato, milza, reni, cuore). Inoltre i tessuti associati (pelle, muscoli, fasci, vasi, articolazioni) vengono trattati in modo differenziato.

ca. 80 min. 129,- €

Neigong Tuina

Attiva e armonizza il lavoro interiore (neigong, energia) e con ciò ha un effetto rigenerante mirato. È indicato in caso di stanchezza dovuta allo stress, problemi respiratori o di digestione. Durante un massaggio riposante del corpo vengono riattivati la circolazione sanguigna, il sistema linfatico e immunitario (neigong) e liberati i ristagni sussistenti di sangue/qi (tuina). Vengono presi in considerazione soprattutto i piedi, l'osso sacro e i lombi, le spalle, la cervicale, il viso e anche le mani.

ca. 80 min. 129,- €

Anamnesi e introduzione agli esercizi secondo la MTC (Daoyin Yangsheng)

È consigliata prima o dopo un trattamento Neizang Tuina, per determinare la naturale costituzione e la condizione reale in base ai ritmi dei 5 elementi. Serve a riconoscere la complessità e le cause nascoste di un disturbo cronico e ad apprendere delle misura ai autoaiuto individuali del Daoyin.

ca. 25 min. 45,- €

Nuad bo rarn (Thai-Yoga)

Indicato in caso di corporatura debole e propensione a crampi muscolari, atrofia muscolare e deperimento. Questo massaggio thailandese si basa sul metodo dell'Anmo Tuina e unisce le varie tecniche in un unico e armonico massaggio completo del corpo. Mettendo l'accento sull'apertura dei fasci muscolari (sen) e la mobilizzazione articolare appare come un Hatha-Yoga passivo. In caso di una dolorosa limitazione motoria si consiglia di farlo precedere da un trattamento Anmo Tuina.

ca. 80 min. 129,- €



Massaggi per il vostro benessere

Lomi Lomi Nui

Questo particolare massaggio completo del corpo hawaiano aiuta a sciogliere le antiche tensioni. Gli oli caldi e pregiati e i movimenti lunghi e fluenti vi cullano come le onde del mare e apportano un relax profondo. Per lasciarsi alle spalle la vita quotidiana.

ca. 80 min. 93,- €

sincronizzato (a 4 mani),

ca. 50 min. 115,- €

Massaggio con tamponi alle erbe alpine

I tamponi alle erbe fumanti con erbe alpine stimolano il metabolismo e l'irrigazione sanguigna. Attraverso tecniche speciali vengono sciolte le contratture muscolari

ca. 50 min. 73,- €

Pantai Luar

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

ca. 50 min. 73,- €

Massaggio Hot Stone

Questo massaggio, particolarmente indicato per combattere le tensioni più profonde, viene effettuato con pietre laviche. Il calore stimola il metabolismo, calma il sistema nervoso e scioglie le contratture muscolari. Tranquillità e relax.

ca. 50 min. 61,- €

Trattamento La Stone

Massaggio energetico completo del corpo con attività energetica ed effetto benefico di pietre laviche calde, marmo freddo e olio aromatico caldo. Per armonizzare il campo energetico, per un relax profondo e per ritrovare benessere.

ca. 80 min. 85,- €

Massaggio rilassante alle candele aromatiche

Un piacere per tutti i sensi! Queste speciali candele aromatiche a base di pregiate cere, olio di cocco, estratti selezionati, nonché oli eterici, esercitano un profondo effetto rilassante grazie anche al calore e ai profumi sprigionati dalle essenze. Relax di tutto il corpo.

ca. 50 min. 65,- €

Massaggio al bambù

Il massaggiatore fa rotolare e picchietta sul corpo delle canne di bambù di vario spessore, alternando la pressione, per alleviare le contratture e le tensioni in profondità. Provate qualcosa di nuovo.

ca. 50 min. 59,- €

Molti dei nostri massaggi possono essere eseguiti nella loggia all'aperto e alcuni nell'idilliaco limoneto in giardino.



 Questi massaggi possono essere eseguiti anche come trattamento per coppie in una sola stanza e da due massaggiatori.

Trattamenti energetici



Pranoterapia

L'energia vitale viene assorbita dalla nostra aura (nota anche come sottile campo di radiazione luminosa) e distribuita attraverso i nostri centri energetici, i cosiddetti chakra.

ca. 50 min. 65,- €

Massaggio sonoro con le campane tibetane

Le campane tibetane vengono posate su tutto il corpo, diffondendo in tutto l'organismo il loro suono per mezzo di leggere e sottili vibrazioni. Queste oscillazioni sferiche penetrano in profondità, avviando un massaggio cellulare e sciolgono le tensioni, eliminano i blocchi e così l'energia può di nuovo scorrere liberamente.

ca. 50 min. 59,- €

Eliminazione dello stress emotivo

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

ca. 50 min. 70,- €

Ayurveda



Vinoth Rohan

Programma Ayurveda

Con il nostro specialista in Ayurveda,
Vinoth dello Sri Lanka

Vinoth Rohan è nato a Balapitiya in Sri Lanka. Per diversi anni ha studiato filosofia ayurvedica presso l'istituto Aida Ayurveda & Holistic, poi ha frequentato un seminario annuale di "Kaya Chikithsa" (diagnostica ayurvedica) presso la Malewana Sri Ganissara Ayurvedic University di Beruwala (Sri Lanka).

Vinoth ha lavorato per oltre 10 anni in un centro ayurvedico in Sri Lanka.

L'Ayurveda (scienza della vita) è la medicina tradizionale indiana e una filosofia di vita, con lo scopo di conservare la salute. In base alla vostra costituzione personale vengono individuate le tre energie vitali/dosha (vata, pitta, kapha).

Il trattamento si basa su tre colonne:

- *Alimentazione (consigli in base al vostro dosha)*
- *Massaggi e terapie (in base alle vostre necessità)*
- *Movimento fisico e mentale (yoga e meditazione)*

Per tutti i trattamenti viene usato dell'olio alle erbe puro proveniente direttamente dallo Sri Lanka.



Sharira Abhyanga

MASSAGGIO COMPLETO DEL CORPO CON OLIO E SAUNA ALLE ERBE

I movimenti sincronizzati nella direzione della circolazione sanguigna vi faranno immergere in uno stato di profondo relax e benessere. Trattamento ayurvedico dal maggiore effetto rilassante, oltre a essere rinforzante e armonizzante. Determinazione del dosha. Il trattamento si conclude con una breve sauna alle erbe.

ca. 50 min. 62,- €

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

Shirsha Abhyanga

MASSAGGIO DELLA TESTA

Testa e nuca vengono massaggiate con un olio ayurvedico che stimola la circolazione sanguigna, la crescita dei capelli e la vascolarizzazione e scioglie le tensioni. Cefalea e stress diminuiranno, ristabilendo così il bioritmo.

ca. 25 min. (a 2 mani) 36,- €

Muhuna Abhyanga

MASSAGGIO DEL VISO

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

ca. 25 min. 36,- €

Pada Abhyanga

MASSAGGIO AI PIEDI

Il massaggio ayurvedico dei piedi stimola il flusso ormonale, bilancia la circolazione sanguigna e accresce l'energia psico-fisica. Questo trattamento stimola le zone riflesse del piede, con particolare concentrazione sui punti più sensibili. Prima di ogni trattamento viene definito il tipo di costituzione della persona (Vata – Pitta – Kapha). Determinazione del dosha.

ca. 25 min. 36,- €

Vishesha Sharira Abhyanga

MASSAGGIO INTENSIVO DELLE ARTICOLAZIONI

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

ca. 50 min. 62,- €

Shirodhara

Questo trattamento con un delicato e costante flusso d'olio caldo ayurvedico alle erbe sulla fronte è l'apice di ogni terapia ayurvedica ed esercita un effetto prodigioso su insonnia, nervosismo, cefalea, ipertensione, tinnitismo e depressione.

ca. 25 min. 69,- €

Vishesha Prathikara *

MASSAGGIO INTENSIVO DELLA SCHIENA

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

ca. 25 min. 36,- €

ca. 50 min. 62,- €

Kalari Abhyanga

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

ca. 50 min. 62,- €

ca. 80 min. 89,- €

Vashpa Aggrahanaya

INALAZIONE ALLE ERBE

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

ca. 15 min. 20,- €

Avagahana Sweda *

BAGNO CALDO ALLE ERBE

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

ca. 20 min. 35,- €

Pinda Sweda

MASSAGGIO CON TAMPONI CALDE ALLE ERBE O RISO AL LATTE

A seconda del tipo di pelle, il corpo viene trattato con impacchi nutrienti al riso o tamponi caldi alle erbe. Prima di ogni trattamento viene definito il tipo di costituzione corporea (Vata – Pitta – Kapha). Determinazione del dosha.

ca. 50 min. 65,- €

Udvardana

MASSAGGIO DISINTOSSICANTE CON PEELING

Con una miscela di farina d'orzo, ceci e puro olio di sesamo biologico, il corpo viene massaggiato e, nel contempo, sottoposto a un peeling. Udvardana stimola il metabolismo e ha un profondo effetto depurativo.

ca. 25 min. 36,- €



Questi massaggi possono essere eseguiti anche come trattamento per coppie in una sola stanza e da due massaggiatori.

Gandusha *

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

ca. 15 min. 20,- €

Karna Taila *

TRATTAMENTO DELLE ORECCHIE CON OLIO

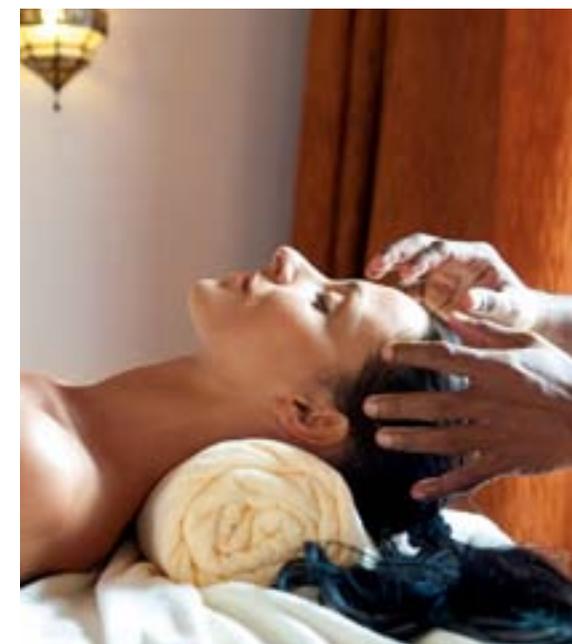
Un trattamento delle orecchie piacevole e purificante con olio ayurvedico.

ca. 15 min. 20,- €

Akshi Tarpana *

Akshi Tarpana è un trattamento ayurvedico degli occhi con olio o crema alle erbe. Ha un effetto lenitivo su numerose malattie oftalmiche. Molto efficace se ripetuto nell'ambito di un ciclo.

ca. 15 min. 20,- €



* Soggetto a stagionalità

Ayurveda

Questi trattamenti ayurvedici vengono consigliati dal nostro specialista come terapie aggiuntive:

Sarwangadhara: bagno all'olio Pizichil con massaggio*
ca. 50 min. 180,- €

Sarwangadhara: bagno alle erbe Pizichil*
ca. 50 min. 65,- €

Dhara: colata d'olio caldo*
ca. 25 min. 49,- €

Dhara: colata d'olio caldo*
ca. 50 min. 99,- €

Griva Basti: trattamento alla nuca*
ca. 25 min. 36,- €

Shiro Basti: trattamento della testa con olio*
ca. 40 min. 45,- €

Kati Basti: trattamento della schiena a base d'olio*
ca. 25 min. 40,- €

Akshi Parisheka: trattamento degli occhi*
ca. 15 min. 25,- €

Ayurveda per coppie

TRATTAMENTO IN COPPIA IN UNA SALA CON DUE MASSAGGIATORI

Dopo la determinazione del tipo di costituzione (Pita, Vata, Kapha), impieghiamo un pregiato olio ayurvedico, prodotto in base a un'antichissima tradizione e ai principi indiani.

Ayurveda per due

- Pada Abhyanga (massaggio ayurvedico ai piedi), ca. 25 minuti
- Sharira Abhyanga (massaggio completo e sauna alle erbe), ca. 50 minuti

a persona, ca. 75 min. 89,- €

Sharira Abhyanga per due

Massaggio completo con olio e sauna alle erbe

Dei pregiati oli alle erbe aumentano l'effetto disintossicante del massaggio completo del corpo. Armonia e relax totale. Il massaggio è molto delicato, stimola i processi depurativi del corpo ed elimina le scorie, ripristinando il flusso linfatico. Il trattamento si conclude con una breve sauna alle erbe.

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

Pacchetti ayurvedici

Gumburu Karma Abhyanga PACCHETTO INTENSIVO

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

a persona 182,- €

Mulika Karma Abhyanga PACCHETTO RELAX

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

a persona 153,- €

Suwa Karma Abhyanga PACCHETTO LIFE BALANCE

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

a persona 155,- €

Sithuvili Vidahalana Sathkara

Grazie a questa forma di trattamento creata su misura per il vostro dosha, il vostro corpo e la vostra anima verranno purificati, dandovi la possibilità di immergervi nella profondità della vostra psiche e di scoprire il suo nesso con i disturbi del vostro corpo. Affronterete la vita quotidiana pieni di energia e come rinati.

- Colloquio con il dott. Angerer di ca. 25 minuti con prodotto omeopatico per l'intestino
- 3 sedute di Shirodhara di ca. 25 minuti cad. per purificare lo spirito

Determinazione del dosha (Vata, Pitta, Kapha) per applicare una delle terapie individuali:

- Vata: 3 sedute di Vishsha Sharira di ca. 50 minuti (mobilizzazione articolare)
- Kapha: 2 sedute di Sharira Abhyanga di ca. 50 minuti (mobilizzazione muscolare); 1 seduta di Pinda Sweda di ca. 50 minuti
- Pitta: 1 seduta di Sharira Abhyanga di ca. 50 minuti; 3 sedute di Shirsha Abhyanga di ca. 25 minuti; 1 seduta di Gandusha di ca. 15 minuti
- Cromoterapia con analisi e colloquio individuale di ca. 25 minuti

a persona, prezzo totale (senza pernottamento) 452,- €

Soggiorno minimo di 5 notti



 Questi massaggi possono essere eseguiti anche come trattamento per coppie in una sola stanza e da due massaggiatori.

* Soggetto a stagionalità

Pacchetto di 2 giorni con trattamento di pensione ¾ in camera doppia "Orchidee" e pacchetto Gumburu a persona a partire da 442,- €

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

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

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



PHYTO5 – trattamenti del viso

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

Fitobiodermia: approccio a PHYTO5
Quest'efficace trattamento efficace con estratti di alghe marroni e microalghe mantiene la pelle idratata a lungo. Le tecniche di massaggio rilassanti applicate a viso, collo e décolleté avranno sulla vostra pelle l'effetto di una vacanza.
ca. 50 min. 74,- €

Fitobiodermia: trattamenti del viso ai 5 elementi
Lo svolgimento di questo trattamento viso speciale viene determinato dopo un'analisi riflessogena della vostra pelle: drenaggio con luce colorata, stimolazione bioritmica dei punti riflessogeni, maschera d'argilla colorata. Dona un aspetto raggiante e rilassa la pelle.
ca. 80 min. 94,- €

AGELESS – trattamento anti-aging bioefficace ed energetico
Un esclusivo trattamento anti-aging di PHYTO5, di qualità biologica certificata che si basa sulla medicina dei 5 elementi. Per un'intensa idratazione immediata della pelle e il riempimento delle rughe dall'interno. La pelle viene levigata, rassodata e rafforzata. Uno speciale massaggio drenante apporta microelementi e minerali per un effetto antiossidante. Preparatevi a un aspetto giovanile e una pelle raggiante.
ca. 80 min. 109,- €

Lifting occhi con cromoterapia, agopuntura e biostimolazione
Occhi stanchi con occhiaie? Le zone riflessogene del contorno occhi vengono stimulate con olio aromatico cromatico e con lo stimolatore Chroma Rythmic, poi viene effettuato un massaggio drenante con ventose. Il trattamento si conclude con l'applicazione di una maschera e una crema occhi.
ca. 25 min. 37,- €
Ideale da abbinare a ogni trattamento viso

CONSIGLIO:
dopo il trattamento del viso, lasciatevi consigliare il trucco adatto a voi dai nostri esperti 35,- €

Trattamenti viso

Fuhlendorf

DERMASONIC (microdermoabrasione) consiste nell'abrasione meccanica delle cellule morte della pelle, VACUTRONIC (massaggio a onde aspiranti) espelle le tossine e prepara la pelle al trattamento SUPERSONIC (trattamento agli ultrasuoni), che aiuta la pelle ad assorbire gel specifici per risolvere vari problemi.

Fuhlendorf-System Perfect

Con l'aiuto della microdermoabrasione vengono eliminate le cellule morte, il massaggio a onde aspiranti leviga e nel contempo depura la pelle e il micro-massaggio agli ultrasuoni fa penetrare i principi attivi in profondità nei tessuti. Preparatevi a un'esperienza percettibile e visibile.

ca. 80 min. 135,- €

Fuhlendorf Compact – effetto immediato per pelli problematiche

Durante il trattamento di microdermoabrasione, i microcristalli eliminano gli strati più superficiali dell'epidermide fino a ottenere una pulizia profonda. Attraverso il trattamento agli ultrasuoni, la pelle assorbe in profondità dei gel specifici per risolvere vari problemi. Ideale per pelli impure, per contrastare rughe, acne e cicatrici.

ca. 50 min. 79,- €

Berg

Trattamento viso Berg al rododendro per LUI e LEI! (linea cosmetica biocertificata)

Beneficiate dei regali di Madre Natura, trasformati in pregiati prodotti cosmetici che giovano alla vostra bellezza! Questo trattamento del viso idratante della linea BERG è una cura efficace per ogni tipo di pelle e per ogni età. Le impurità vengono rimosse delicatamente e i danni alla pelle vengono riparati. L'aspetto dell'epidermide viene migliorato, rendendola morbida, setosa e raggiante. Convincedevi di persona!

ca. 80 min. 89,- €



Trattamenti speciali per Lui

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

Energia C-Plus for men

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

ca. 50 min. 74,- €

Trattamento viso speciale for men

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

ca. 80 min. 109,- €

Fitobiodermia, trattamento sui punti riflessogeni del cuoio capelluto

Trattamento speciale contro la caduta dei capelli con biostimolazione e maschera d'argilla sui punti riflessogeni.

ca. 25 min. 47,- €



Pacchetto di prova benessere for men

- 1 Energia C-Plus for men (trattamento del viso), ca. 50 minuti
 - 1 massaggio classico, ca. 50 minuti
- a persona 119,- €

Pacchetto speciale per Lui

- Trattamento viso speciale, ca. 80 minuti
 - 1 massaggio vitale, ca. 50 minuti
 - 1 massaggio sportivo, ca. 50 minuti
- a persona 207,- €



Trattamenti estetici – Better Aging

Lifting del viso agli ultrasuoni

Il lifting efficace con Ultherapy eseguito dalla dott.ssa med. Almasbegy non richiede un intervento invasivo ed è subito efficace.
 Zona del labbro superiore 600,- €
 Fronte fino al sollevamento delle palpebre 1.200,- €
 Collo ed entrambe le guance... 2.900,- €

Potete trovare tutti i trattamenti estetici nel nostro catalogo MED a partire da pagina 20.

Liquid Lifting

Trattamento delle rughe con acido ialuronico e tossina botulinica eseguito dalla dott.ssa Semprini. Analisi completa del viso e trattamento efficace fin da subito.
 ca. 50 min. da 980,- €



(Lifting agli ultrasuoni) Prima



(Lifting agli ultrasuoni) Dopo



(Liquid Lifting) Prima



(Liquid Lifting) Dopo

Trattamenti estetici

Beauty service

Make-up giorno ca. 25 min..... 35,- €
 Make-up sera ca. 45 min. 50,- €
 Make-up con consigli degli esperti per il trucco ca. 50 min. 50,- €
 Depilazione da 8,- € a 60,- €

Per gli occhi

Colorazione di ciglia o sopracciglia 13,- €
 Regolazione delle sopracciglia..... 12,- €
 NOVITÀ: lifting occhi con cromoterapia, agopuntura e biostimolazione ca. 25 min. 37,- €

Mani e piedi

Manicure ca. 50 min. 38,- €
 Pedicure ca. 50 min. 43,- €
 con applicazione smalto 7,- €
 Applicazione di strass a 1,- €
 con french manicure 10,- €
 Smalto e limatura mani o piedi ca. 25 min. 26,- €
 Peeling mani 10,- €

Trattamento alpino dei piedi

Lusso per i vostri piedi:
 • *peeling al marmo dell'Alto Adige*
 • *pediluvio rivitalizzante alle erbe*
 • *impacco al pino mugo che stimola la circolazione per rigenerare i piedi appesantiti*
 • *pedicure con rimozione delle cuticole e smalto*
 • *massaggio benefico di gambe e piedi*
 80 min. 70,- €

Trattamento mani con cura delle unghie PHYTO5

Peeling, fiala ai sali minerali, impacco e crema mani
 25 min. 35,- €

Solarium

Solarium corpo
 ca. 7 min. 7,- €



NOVITÀ: Smalto semi-permanente

Dura fino a 3 settimane.
 La piccola manicure e pedicure comprendono un breve trattamento delle unghie.

Piccola manicure con smalto gel
 ca. 50 min. 56,- €
 Piccola pedicure con smalto gel
 ca. 50 min. 61,- €
 Smalto semi-permanente aggiuntivo
 ca. 20 min. 18,- €

Trattamenti corpo



Trattamenti corpo

Bendaggi corpo efficaci

Argilla curativa, sali del Mar Morto e pregiati minerali sono i segreti di una pelle tonica.

Bendaggi Vital ÄGYPTOS

Rassodamento della pelle, riduzione della circonferenza, disintossicazione e modellaggio del corpo nelle zone problematiche (addome, glutei, cosce). Le zone problematiche verranno avvolte in un leggero bendaggio di cotone caldo imbevuto di questi preparati.

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

NOVITÀ: Bendaggi vital Quick-Ägyptos

Disintossicazione, depurazione e levigazione delle imperfezioni della pelle su tutto il corpo. Ottimi per atleti perché migliorano lo smaltimento di acido lattico.

1 trattamento, ca. 50 min. 74,- €
3 trattamenti ca. 50 min. cad. ... 190,- €



Speciale trattamenti corpo – per una pelle liscia

Trattamento del corpo PHYTO5

Il flusso di energia vitale e il bilancio energetico sono i presupposti per il benessere del corpo e, per mantenere questo equilibrio, si procede a ristabilire l'armonia tra Yin e Yang. Successivamente si applica il siero Minceur contenente principi attivi biologici e certificati Ecocert sulle zone problematiche, infine vengono applicati la maschera riflessogena e il gel corpo disintossicante "Terra".

ca. 50 min. 65,- €

Fitobiodermia lifting seno

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

ca. 25 min. 38,- €

Fitobiodermia riflessogena del cuoio capelluto

Biostimolazione e maschera all'argilla sui punti riflessogeni.

ca. 25 min. 48,- €

FUHLENDORF Perfekt Body

EFFICACE SENZA I BISTURI

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

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

Per una pelle vellutata

Pulizia profonda anche dei pori più piccoli – la pelle viene levigata e risulterà come nuova.

- **Peeling corpo Zen:** il peeling con microgranuli di fiori di loto e bambù a base d'olio.
- **Beng Peeling al marmo della Val Venosta:** stimolante sul metabolismo e depurativo in profondità.
- **Peeling alla mela altoatesina:** rigenerante sulle cellule e rassodante.
- **Peeling ai vinaccioli:** stimolante sulla circolazione e rivitalizzante.
- **Peeling ai sali marini:** idratante e disintossicante.
- **Peeling al miele altoatesino:** effetto curativo e disintossicante con ingredienti pregiati (antibiotico naturale).

Tutti i peeling ca. 25 min. 34,- €

CONSIGLIO: molto efficace se abbinato a un impacco nutriente del corpo.



Trattamenti corpo

Impacco corpo – il massimo del benessere

Il lettino Softpack, un lettino sospeso nell'acqua perfettamente temperata, per rilassarsi, ridurre il carico sulla colonna vertebrale e per curare la pelle.

- **Impacco ai fanghi:** **beng** lenitivo e antinfiammatorio
- **Impacco ai vinaccioli:** disintossicante e stimolante sulla circolazione
- **Impacco al miele:** nutriente e idratante.
- **Impacco alle alghe** disintossica e apporta minerali.

Tutti gli impacchi ca. 25 min. 35,- €

CONSIGLIO: ideali per preparare il corpo a un successivo massaggio!



Bagno aromatico alpino con massaggio parziale

Speciale trattamento con massaggio manuale subacqueo, aromaterapia, cromoterapia, drenaggio manuale e idromassaggio. Aiuta a eliminare i blocchi d'energia, stimola la disintossicazione e allevia i disturbi circolatori e del sistema linfatico. Per concludere vi aspetta un massaggio parziale.

- **Bagno alla stella alpina** – **beng** rassodante e anti-età
- **Bagno alla salvia** – **beng** depurativo, a base di oli essenziali di salvia, stella alpina e timo
- **Bagno alla lavanda** – **beng** rilassante, a base di oli essenziali di lavanda e rododendro
- **Bagno alla melissa** – **beng** stimolante, a base di oli essenziali di melissa e arnica
- **Bagno al ginepro** – **beng** disintossicante, a base di oli essenziali di ginepro ed estratto di fieno

Tutti i bagni durano ca. 50 min. con massaggio parziale, a persona . . . 41,- €



Per future mamme: Babymoon

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

Consulenza e preparazione al parto con l'ostetrica

- **Aspetto fisiologico:** suggerimenti per il miglioramento della condizione fisica attraverso la ginnastica, per una corretta postura, ecc.
- **Aspetto psicologico:** suggerimenti di training autogeno per la preparazione al parto, spiegazione tecnica e illustrazione pratica
- **Aspetto cognitivo:** preparazione sistematica mediante informazioni sulle variazioni biologiche e sulle fasi del parto

Per una preparazione completa durante la gravidanza, la nostra ostetrica Marta consiglia 3 sedute di ca. 110 minuti cad.
1 seduta, ca. 110 min. 110,- €

Per un colloquio introduttivo e una breve consulenza su domande specifiche è sufficiente una seduta di ca. 50 minuti.
1 seduta, ca. 50 min. 60,- €

Massaggio per la gravidanza

Il vostro terapeuta determina il trattamento in base allo stadio della gravidanza: lasciate che siamo noi a sciogliere le tensioni e le sensazioni di pesantezza.
ca. 50 min. 59,- €

Pacchetti

Pacchetto speciale "Per future mamme"

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

Durata minima del trattamento 2 giorni (senza pernottamento) 193,- €

Pacchetto speciale per i primi mesi di gravidanza

- 1 consulenza medica, ca. 25 minuti
- Terapia con le campane tibetane, ca. 50 minuti
- Peeling naturale al miele, ca. 25 minuti
- 1 impacco al miele sul lettino sospeso, ca. 25 minuti
- 1 massaggio specifico per le donne in gravidanza, ca. 50 minuti
- Trattamento del viso Fitobiodermia, 5 elementi, ca. 80 minuti

Durata minima del trattamento 3 giorni (senza pernottamento) 316,- €

Altri trattamenti consigliati:

- Shiatsu, ca. 50 min. pag. 25
- Massaggio sonoro con le campane tibetane, ca. 50 min. ... pag. 31
- Massaggio alle candele aromatiche, ca. 50 min. pag. 28
- Sharira Abhyanga, ca. 50 min. ... pag. 34
- Tutti i trattamenti viso pag. 39-40
- Manicure, ca. 50 min. pag. 43
- Pedicure, ca. 50 min. pag. 43



Personal Training

Fitness e personal training – Il mio allenatore ed io

Una seduta di allenamento personalizzata e particolarmente adatta a voi, a tu per tu con consulenti nutrizionali ed esperti di fitness.

1 lezione a ca. 50 min. 59,- €
3 lezioni ca. 50 min. cad. 159,- €

CONSIGLIO: continuate l'allenamento a casa vostra tramite SKYPE

Seduta individuale di yoga

Dopo un breve colloquio iniziale verrà studiata una seduta di yoga in base alle vostre esigenze.

80 min. 85,- €

Test del lattato

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

ca. 50 min. 95,- €

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

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

ca. 40 min. 50,- €

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

Con successivo controllo dell'allenamento e consulenza nutrizionale.

ca. 90 min. 135,- €

Fitness check

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

ca. 110 min. 150,- €

Total fit check

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

ca. 170 min. 225,- €

Partecipate anche al nostro programma di attività fisica

- Ogni giorno una grande varietà di corsi: yoga, body®ART, deepWORK™, esercizi per la schiena, aquagym, body toning, allenamento miofasciale, stretching, nordic walking, ecc.
- Escursioni guidate nelle magnifiche montagne della Val Venosta e del Meranese
- Tour guidati in bici con la nostra Bike Academy



I vostri esperti per fitness e salute





Alpine Wellness

Bagno DolceVita alle mele

UN'ESPERIENZA PER TUTTI I SENSI

Pelle pulita – purificante – rigenerativo

- *Bagno Kneipp: rinforza il sistema immunitario*
- *Idroterapia con una rinfrescante bevanda alle mele nutre la pelle*
- *Impacco alle mele sul lettino softback nutre la pelle*
- *Massaggio parziale con olio di mela – completamente in sintonia*

ca. 80 min. 85,- €

Terapia all'uva dell'Alto Adige,

IL SEGRETO DELL'ETERNA GIOVINEZZA

Una vera fonte di giovinezza a base di uva nera

- *Bagno purificante alle uve nella vasca idromassaggio*
- *Speciale drink disintossicante all'uva*
- *Peeling con olio di vinaccioli*
- *Massaggio rilassante con olio di vinaccioli*

ca. 80 min. 85,- €

Cosmesi alle mele dell'Alto Adige

BENDAGGIO FREDDO DELLE GAMBE

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

ca. 25 min. 35,- €

GSUND Belvita Treatment

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

ca. 50 min. 78,- €

Trattamento all'olio fossile tirolese PER I NOSTRI ATLETI

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

- *Bagno deacidificante con olio fossile tirolese*
- *Massaggio completo con tonico o un-guento all'olio fossile, in base alle esigenze*

ca. 80 min. 85,- €

Pacchetti benessere

Risparmio del 10%

3 giorni di coccole per Lei

- *Check-up di base secondo la MTC, eseguito dal dott. Angerer (determinazione dello stato di salute generale sulla base della diagnosi dei meridiani, colloquio approfondito e consulenza personalizzata) ca. 50 minuti*
 - *1 bagno originale alle mele DolceVita (idromassaggio, massaggio e impacco del corpo sul nostro lettino Softpack), ca. 80 minuti*
 - *Trattamento del viso PHYTO5 (peeling, pulizia profonda, maschera alle alghe, massaggio del viso), ca. 50 minuti*
 - *Massaggio Welch alle pietre preziose*
 - *1 pedicure*
- (trattamento di almeno di 3 giorni)
a persona 367,- €

Pacchetto per 3 giornate di benessere per Lei, comprensivo di pensione ¾ in camera doppia "Orchidee",

a persona a partire da 757,- €

3 giorni di coccole per Lui

- *Check-up di base secondo la MTC, eseguito dal dott. Angerer (determinazione dello stato di salute generale sulla base della diagnosi dei meridiani, colloquio approfondito e consulenza personalizzata)*
 - *1 terapia all'uva dell'Alto Adige (peeling corpo, idromassaggio, massaggio relax), ca. 80 minuti*
 - *1 massaggio Tuina (tradizionale massaggio cinese), ca. 80 minuti*
 - *1 pedicure*
- (trattamento di almeno di 3 giorni)
a persona 282,- €

Pacchetto per 3 giornate benessere, comprensivo di pensione ¾ in camera doppia "Orchidee",

a persona a partire da 672,- €

Pacchetto anticellulite

La pelle a buccia di arancia si forma soprattutto su fianchi, cosce e parte superiore delle braccia, e diventa sempre più evidente, dato che con il passare degli anni il tessuto connettivo si riempie di scorie. Tuttavia, esiste un sistema per rendere la pelle più levigata, grazie a una disintossicazione particolarmente intensiva dell'intero tessuto connettivo.

- *3 bendaggi rivitalizzanti ÄGYPTOS per disintossicare in modo mirato determinate zone problematiche (peeling sotto la doccia per eliminare le cellule morte, 30 impacchi con bendaggi, concentrato di limone e limetta), ca. 110 minuti*
 - *1 seduta di stimolazione linfatica manuale, ca. 50 minuti*
 - *2 sedute di pressoterapia (meccanica, drenaggio molto efficace dei liquidi linfatici stagnanti nei tessuti a scopo depurativo e disintossicante), ca. 25 minuti*
- (trattamento di almeno 3 giorni)
a persona 326,- €

Pacchetto anticellulite comprensivo di 5 giorni di pensione ¾ in camera doppia "Orchidee",

a persona a partire da 976,- €

Ladies Day

PER FARE IL PIENO DI ENERGIA E BENESSERE

Le erbe della Val Venosta rinfrescano pelle, anima e mente.

- *1 trattamento **berg** viso Berg al rododendro, ca. 80 minuti*
 - *1 trattamento alpino ai piedi, ca. 80 minuti*
 - *1 massaggio **berg** ai tamponi aromatici al rododendro, ca. 50 minuti*
- (senza pernottamento) 209,- €

Only for men

PURA ENERGIA

- *1 impacco all'arnica e argilla, ca. 25 min.*
- *1 massaggio vitale, ca. 50 min.*
- *1 pedicure, ca. 50 min.*

(senza pernottamento) 124,- €



Pacchetti benessere

Rigenerazione della colonna vertebrale

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

a persona 252,- €

Pacchetto "Rigenerazione della colonna vertebrale" comprensivo di

4 giorni di pensione $\frac{3}{4}$ in camera doppia "Orchidee",
a persona a partire da 772,- €



Trattamento all'uva di Merano® all'Hotel Preidlhof

TERAPIA ALL'UVA DI MERANO
DAL 13/09 AL 17/10/2015
TERAPIA ALL'UVA,
DAL 28/03 AL 29/11/2015

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



ALIMENTAZIONE

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

TRATTAMENTI

- 1 check-up generale in base alla MTC, eseguito dal dott. Angerer (determinazione dello stato di salute generale sulla base della diagnosi dei meridiani, colloquio medico approfondito e consulenza personalizzata)
- 1 analisi del grasso corporeo con metodo BIA con la nostra wellness trainer
- 1 trattamento del viso Berg al rododendro, ca. 80 minuti
- 1 terapia all'uva dell'Alto Adige (peeling corpo, idromassaggio, massaggio relax)
- 1 seduta di pressoterapia (riduce la cellulite e disintossica)
- 1 idroaromaterapia con olio di vinaccioli e massaggio parziale
- 1 massaggio classico con olio di vinaccioli
- 1 trattamento di bellezza nella vasca Softpack con impacco alle vinacce (per una pelle vellutata)

(trattamento di almeno 6 giorni)

a persona 432,- €

Pacchetto con trattamento all'uva

comprensivo di 7 giorni di pensione $\frac{3}{4}$ in camera doppia "Orchidee",
a persona a partire da 1.272,- €

Spa-Tower

1 Piscina Infinity all'acqua salina sul tetto (36 gradi)

Il contenuto di sale pari al 3% ha un effetto positivo sulla pelle, lettini idromassaggio relax, vista panoramica su tutta la valle.

2 Terrazza panoramica

Lettini per prendere il sole sul tetto con vista panoramica.

3 Sauna panoramica (85 gradi)

Grande sauna finlandese con vista panoramica, propone tutti i giorni vaporizzazioni con temi ed effetti diversi.

4 Sauna alle erbe in legno d'olivo (55 gradi, 50% di umidità)

Una biosauna dal calore ben sopportabile, ambiente in legno d'olivo, vetrata panoramica con vista sui frutteti, erbe mediterranee.

5 White Silence Lounge

Sala relax inondata di luce con comodi lettini a sacco per riposarsi.

6 Lounge con caminetto

Lettini biposto con vista, confortevole lounge relax, caminetto con fuoco rilassante.

7 Stanza relax "Luogo di forza"

Lettini biposto e lettini relax, vista panoramica sui frutteti

8 Lounge salina

Luce suggestiva proveniente dalle pareti di cristalli salini illuminate, lettini ergonomici con radiatori integrati di raggi infrarossi per la schiena e aria salina che libera le vie respiratorie.

9 Lounge vitaminica

Spuntini sani, frutta, bibite, infusi alle erbe e tisane per una pausa tra una seduta in sauna e l'altra o per una piacevole chiacchierata.

10 Sala relax Real 3D

Un nuovo concetto di relax profondo (per un piccolo sovrapprezzo).

11 Sauna vinicola (65 gradi, 35% di umidità)

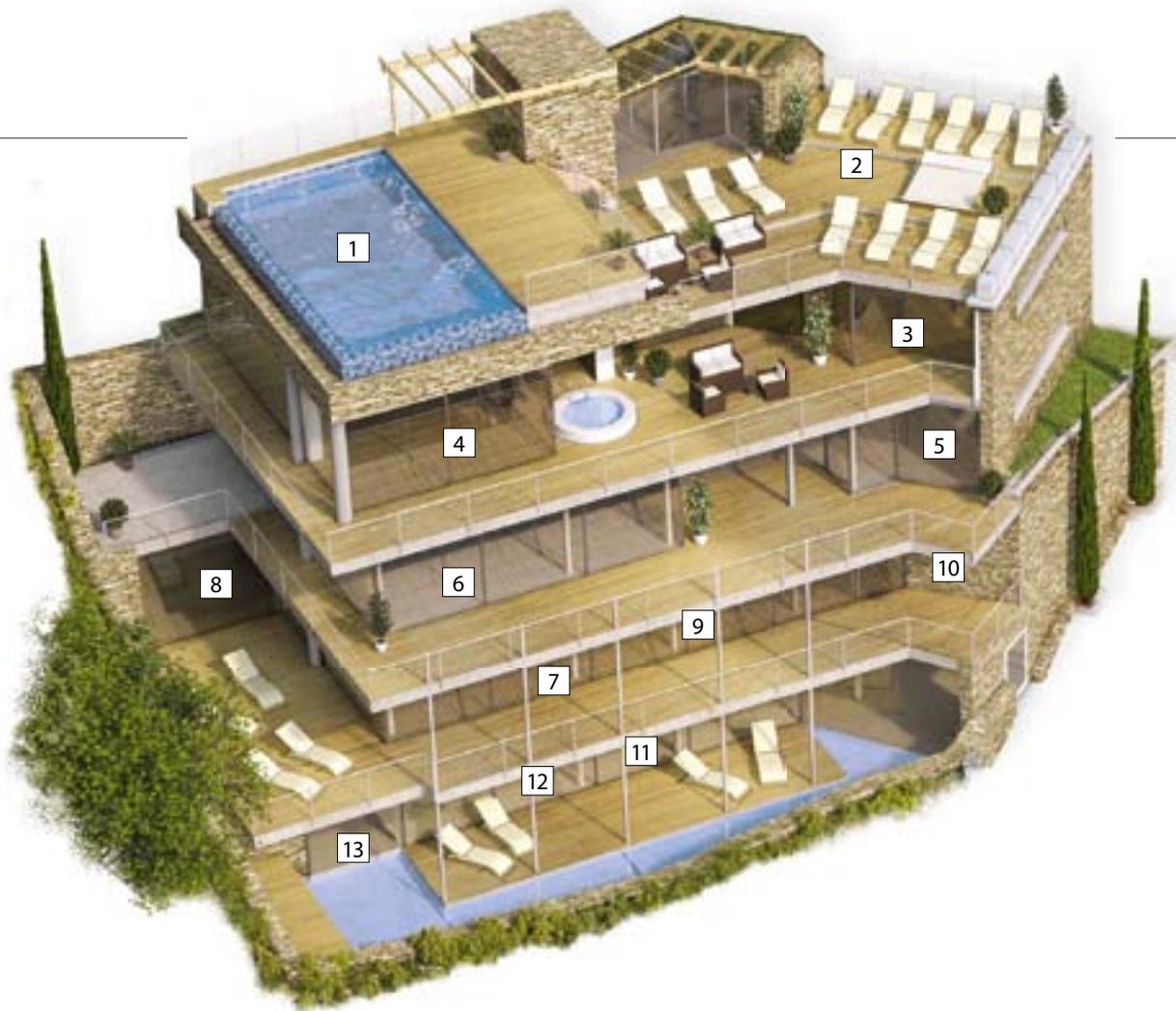
Un'ambiente che ricorda le cantine vinicole altoatesine, con soffitto a volta, profumo di eucalipto (utilizzato in passato dai bottai per lavorare le botti), calore irradiato dai muri massicci in laterizio.

12 Bagno turco

Grande bagno turco con cupola e vaporizzazione di sali.

13 Sauna dei 5 elementi (70 gradi, 25% di umidità)

Le sue peculiarità: al centro il fuoco del caminetto che emana un piacevole calore, pediluvio tiepido, pareti in argilla che regolano l'umidità dell'ambiente, creando un clima ben sopportabile con un elevato effetto depurativo.





PREIDLHOF

★★★★★

RESSORT DELLA DOLCEZZA

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



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



Merano e dintorni
IL FASCINO DELLA MTA ALPINA

...e lo ci tornol
naturno
presso merano - alto adige

Belvita
LEADING WELLNESSHOTELS SÜDTIROL


**PREMIUM
SELECTION®**

