

MASSAGEN UND BEHANDLUNGEN



“Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause”

Die großen Herausforderungen und Unsicherheiten der letzten Zeit haben unseren Körper und unseren Geist auf eine harte Probe gestellt. Deshalb ist es wichtig, sich um sich selbst zu kümmern und wertvolle Zeit zu verbringen. Lassen Sie sich von der Ruhe im Wohlfühlzentrum mitreißen und entspannen Sie sich.

Die naturreinen Öle von Mandel, Sesam oder Johanniskraut werden nach Empfehlung unseres geschulten Personals für Ihre Massage ausgesucht.

Schenken Sie sich diese magischen Momente, um die Besinnung und Harmonie zu finden.



Spa Etiquette

SSSSSHHHH!

Schalten Sie mal ab, und auch Ihr Mobiltelefon! Sprechen Sie bitte leise und verhalten Sie sich rücksichtsvoll. Dies ist ein Ort der Ruhe und Harmonie, in dem der Gebrauch von Handys und Fotokameras unerwünscht ist

GESUNDHEIT GEHT VOR

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen! Bitte informieren Sie Ihr SPA Team bereits zu Beginn Ihres SPA-Besuchs über aktuelle Beeinträchtigungen wie Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Stoffwechselstörungen und Allergien, eine Schwangerschaft, oder ähnliche Beschwerden

ZEIT IST WERTVOLL

Um sich die größtmögliche Auswahl an Behandlungszeiten zu sichern, empfehlen wir Spa-Behandlungen bereits bei der Buchung Ihres Aufenthalts zu buchen. Einige Behandlungen sind nicht immer verfügbar.

Wir empfehlen Ihnen, 5 Min. vor Ihrer Anwendung an der Rezeption des Wellnessbereichs einzutreffen, damit Sie sich entspannt auf Ihre bevorstehende Wellnesserfahrung einstellen können.

Eine eventuelle Verspätung führt zu einer Zeitverkürzung Ihrer Behandlung. Die Behandlungen am Vormittag sind bis um 18.00 Uhr des Vortages zu reservieren

ABSAGEN

Falls Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie, diesen bis spätestens am Tag vor Ihrer Behandlung zu stornieren, damit wir Ihnen die Behandlung nicht trotzdem in Rechnung stellen müssen. Besten Dank für Ihr Verständnis

PAKETE

Bei einer Buchung von mehr als 3 individuellen Behandlungen erhalten Sie eine Ermäßigung von 15 % auf den Gesamtpreis

**Um nach einer Behandlung den Wellnessbereich zu benutzen,
ist eine Duschanwendung mit Seife erforderlich**

VORBEREITUNG

AUF MASSAGEN UND ANWENDUNGEN

Überschüssige Hautzellen der oberen Hautschichten werden durch diese Spezialbehandlung abgetragen, die Haut wird stimuliert und erscheint seidig und glatt, um die Wirkstoffe der folgenden Massagen und Anwendungen aufzunehmen

DRY BRUSHING

25 min. € 43

Die Trockenbürste stimuliert das Lymphsystem und die Mikrozirkulation des Blutes und sorgt für einen Energieschub

PERSONALISIERTES PEELING

30 min. € 43

Körper-Peeling; reinigt, regeneriert, glättet die Haut, verleiht ihr neuen Glanz und bereitet sie auf die Massage vor. Lassen Sie sich von der Kosmetikerin beraten

Nach der Peeling-Behandlung wird eine Körpercreme mit einer leichten Massage aufgetragen

KÖRPERBEHANDLUNGEN

MEERESSCHLAMMPACKUNG

40 min. € 48

Diese Meereserde stammt aus den Salzablagerungen vor 2500 Jahren, die sich unter Wasser in Schichten mit 5 bis 20 Meter Dicke angesammelt haben. Die sanfte, leichte Erwärmung der Haut regt den Mikrokreislauf an

PACKUNG MIT ARNIKA

40 min. € 48

Beruhigungsmittel nach körperlichen Aktivitäten

KÖRPERFORMUNGBEHANDLUNG

40 min. € 53

Eine besonders intensive und tiefgreifende Behandlung. Die Haut wird gereinigt, gestrafft, entwässert und geglättet

MASSAGEN

Kuschelzeit

CIARNADOI DE-STRESS

50 min. € 78

Im Sommer schnitten die Bauern das Gras, um Futter für ihr Vieh für den Winter zu haben. Sie hatten daher keine Zeit, sich um die Tiere zu kümmern. Die Tiere wurden hoch oben in die Berge gebracht und von einem Hirten betreut. Mitte September begleitete der Hirte das Vieh von der Alm ins Tal hinab bis zu einem Ort, der „Ciarnadoi“ genannt wurde, wo seine Arbeit endete und jeder Besitzer seine Kühe „aussortierte“ („cerneva“ – vom Lateinischen „cernere“: Ladinisch ist eine neulateinische Sprache) – und zurück in seinen Stall brachte. Das Hotel wurde „Ciarnadoi“ genannt, weil es genau an der Stelle steht, an der die Bauern ihre Kühe von der Vael-Alm, genauer gesagt von der Alp „Mandra“ unterhalb vom „Pael de Sot“, aussortierten („cernevano“).

Die sensorische Erfahrung, die für Sie gedacht war, möchte genau diese „Suche“ wiederholen. Sich zu finden und die vor Stress schützende Kraft zu finden, die in jedem von uns steckt. Entspannen Sie sich und lassen Sie sich vom Heuduft inspirieren. Bewahren Sie dieses Gefühl des Wohlbefindens und der Entspannung auf, genießen Sie die Heuölmassage, den charakteristischen Duft: eine Alchemie aus Sonne und Tau, Regen und Nachtkälte

CANDLE MASSAGE

50 min. € 68

Duftkerzen von pflanzlichen Ölen und Buttern, versorgen die Haut mit Nährstoffen und stimulieren alle fünf Sinne und führen zu einer absoluten psycho-physischen Entspannung

AROMAMASSAGE

50 min. € 68

Bei dieser entspannenden Massage kommen hochwertige, natürliche ätherische Öle zum Einsatz. Die Düfte werden über die Haut und über die Nase aufgenommen und fördern nicht nur das Wohlbefinden, sondern unterstützen auch den Stressabbau. Die Aroma-Massage tut Körper, Geist und Seele gut

LYMPHDRAINAGE



50 min. € 63

Die Lymphdrainage ist eine sehr sanfte Art der Massage. Leichte Streichungen setzen die Lymphflüssigkeit in Bewegung und aktivieren die Lymphknoten

ENTSPANNUNGSMASSAGE FÜR PAARE

50 min. € 118

DIE BEDEUTUNG DER WURZELN

"Der menschliche Fuß ist ein Kunstwerk und ein technisches Meisterwerk", sagte Michelangelo. In den Füßen steckt die Wurzel des Wohlbefindens, deshalb ist es wichtig, dass wir sie optimal pflegen.

COCCOLA IDEALE - Ideal Verwöhnen

40 min. € 50

Peeling, Feuchtigkeitspackung und Massage

FUßMASSAGE

20 min. € 35

Durch eine angenehme Massage entspannen sich nicht nur Ihre Füße, sondern Ihr ganzer Körper kommt zur Ruhe

FUßREFLEXZONEMASSAGE

40 min. € 55

Diese Behandlung beruht auf der Erkenntnis, dass jedes Organ, jeder Muskel und Knochen über Reflexbahnen mit unseren Füßen in Wechselbeziehung stehen

Besondere Massage

TAILOR MADE

50 min. € 73

Wählen Sie gemeinsam mit unserem Masseur/in die für Sie am besten geeignete Massagetechnik und Öle für Ihre personalisierte Massage-Erfahrung aus

4 HÄNDE SYNCRON AYURVEDA MASSAGE

40 min. € 130

Die 4-Hand-Massage ist eine Spezialbehandlung, bei der die Hände zweier Masseurinnen, einem entspannten, kontinuierlichen und rhythmischen Fluss folgen.

AYURVEDISCHE KOPFMASSAGE

25 min. € 43

Die Massage der Kopfhaut wird mit Fingerdruck gemacht. Er hilft den Stress zu beseitigen, verbessert die Blutzirkulation, damit auch die Vitalität der Haare stimuliert ist

KLANGSCHALENMASSAGE

45 min. € 63

Reservierung mindestens 12 Stunden im Voraus

Die Klangschalenmassage ist eine Möglichkeit, tiefe Entspannung und Harmonie zu erleben. Die Klänge erreichen uns im körperlichen, seelischen und geistigen Bereich. Die Klangschalen übertragen ihre Schwingungen mit sehr feinen Vibrationen auf den Körper und lösen so auf eine sehr sanfte Art Verspannungen und Blockaden. Bei einer Klangmassage werden Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgesetzt

Massage auf Futon

Bei Reservierung (mindestens 12 Stunden im Voraus) können Sie folgende Massagen anfordern und buchen:

SHIATSU

55 min. € 100

THAI

55 min. € 100

Fingerdruck und Stretching werden in bequemer Kleidung durchgeführt

Energetische Massage

SPORTMASSAGE

50 min. € 68

Kräftige Massage, die die Muskeln behandelt. Vor der sportlichen Betätigung durchgeführt kann sie leistungsfördernd wirken, während sie nach dem Sport die angespannten Muskeln wieder entspannt

HOLZSTABMASSAGE

45 min. € 68

Die Natur direkt am Körper spüren: mit speziellen Stäben aus Zirbelholz wird diese Massage zu einem einzigartigen Erlebnis. Die Muskulatur wird durch diese Massagetechnik gelockert und entspannt. Die Kraft der Zirbelkiefer stärkt die Atemwege und das Immunsystem. Ein Spaziergang durch das Hochgebirge

AYURVEDISCHE MASSAGE

55 min. € 88

Ayurvedische Ganzkörper Entspannungs- und Relax Massage

DETOX

50 min. € 63

Fördert die Ausscheidung von überschüssiger Flüssigkeit, geeignet für die Behandlung von Ödemen und Schwellungen, chronischer Müdigkeit und dem Schweregefühl in den Beinen

TEILMASSAGE

25 min. € 37

50 min. € 58

Die Teilmassage bezieht sich auf den Rücken und Halsbereich, um Verspannungen zu lösen, oder wahlweise auf die Beinmuskulatur

“DOLOMITI ESSENCE VITANOVA”

Eine umfassende Körperpflege, die mit einer anregenden sanften Natur bürsten Massage beginnt und Dank die Wohltuenden Wirkung von Ribes Nigrum und Arnika zu einem absoluten Wohlgefühl führt

Rücken Ritual

40 min. € 63

Körper Ritual

50 min. € 78

75 min. € 110

Gesichtsbehandlungen

GESICHT VERWÖHNEN

50 min. € 73

Natürliches und entspannendes Gesichtsritual. Mit der Verwendung von natürlichen Produkten made in Meran mit Alpenrosenextrakt, beruhigend und feuchtigkeitsspendend und regenerierende Handarbeit.

Tiefenreinigung, entspannende Massage, Anwendung von Augen- und pflegender Gesichtscreme.

Für alle Hauttypen geeignet

MINI BEHANDLUNG

25 min. € 40

Tiefenreinigung, Anwendung von Augen- und pflegender Gesichtscreme.

Für alle Hauttypen geeignet

MASSAGGIO DISTENSIVO E TONIFICANTE

25 min. € 35

Tiefenreinigung, entspannende Massage.

Für alle Hauttypen geeignet

KINDERMASSAGE, 4 bis 12 Jahre

ENTSPANNUNGSMASSAGE mit Mandelöl

20 min. € 25

MANIKÜRE für Mädchen

15 min. € 15

AROMATISCHE ÖLEN

- Süße Orange
Es hat eine entspannende Wirkung auf die Muskeln, das hilft gegen Stress und Müdigkeit
- Lavendel
Es wirkt ausgleichend auf das Nervensystem. Es ist gleichzeitig beruhigend und anregend
- Zitrone
Beruhigend für die Psyche und das Nervensystem, es hilft gegen Beklemmungsgefühle und Nervosität
- Minze
Ganz energetisch! Das perfekte Öl gegen körperliche Müdigkeit
- Latschenkiefer
Es wird empfohlen, um das Herz zu stärken
- Rosmarin
Anregend für den Körper, es wirkt bei körperlicher und emotionaler Erschöpfung



WELLNESS

Wir freuen uns Sie in unserem SPA, -welche die perfekte Pause nach einem Tag Skifahren oder Wandern in den Bergen ist -, willkommen zu heißen.

Der Spa-Bereich ist ausschließlich Gästen ab 18 Jahren vorbehalten. Sprechen Sie bitte leise und verhalten Sie sich rücksichtsvoll. So richtig zur Ruhe kommen Sie, wenn Sie sich mal von der Außenwelt ausklinken: Lassen Sie Ihre mobilen Geräte am besten in Ihrem Zimmer

Verwenden Sie bitte stets ein Saunatuch als Unterlage. Ein **Sauna**bad dauert zwischen 8 und 12 Minuten, jedoch nicht über 15 Minuten. Vergessen Sie nicht, während dieser Phase Flüssigkeiten nachzufüllen – geeignet sind Tee oder Mineralwasser.

Dampfbad: Wir empfehlen Ihnen, den Sitzplatz vor dem Hinsetzen zu spülen und dann am Ende der Sitzung wieder abzuspülen.

Wir empfehlen, auch Schmuck und Uhren im Zimmer zu lassen, damit sie nicht verloren gehen oder beschädigt werden. Wir übernehmen keine Haftung für verloren gegangene Wertgegenstände

Im **Schwimmbad** müssen Kinder unter 14 Jahren begleitet werden, Kinder unter 2 müssen einen Schwimmanzug tragen. Tauchen, Schreien, Laufen im Pool sind verboten.

FINNISCHE SAUNA “LÄRCHE”



Temperatur 85° - 95°

Feuchtigkeit 10%

Die Sauna 90° ist die wärmste und wirksamste für das Öffnen der Hautporen und generell für die Hautpflege. Die Wärmekraft erzeugt die Muskelverspannungsauflösung. Das Lärchenholz speichert die Hitze und hält sie lange.

SAUNA TEPIDARIUM “TANNE”



Temperatur 60° - 65°

Feuchtigkeit 30%

Diese Sauna ist aus Fichtenholz, mit hellen Farben und viel Licht. Dank der milden Wärme fördert sie die Freisetzung von Giftstoffen.

KRÄUTERN-BIO SAUNA “HEMLOK”



Temperatur 60° - 63°

Feuchtigkeit 60%

Der süße Duft von ätherischen Ölen zusammen mit angenehmer Luftfeuchtigkeit macht diese Sauna zum idealen Ort zum Entspannen vom Körper und Geist.

DAMPFBAD



Temperatur 42° - 46°

Feuchtigkeit 100%

Dampfbäder wirken entspannend und auf den Körper regenerierend, bei richtiger Benutzung gibt es keine übermäßige Belastung des Kreislaufs, Wärme steigert das Wohlbefinden, die Behaglichkeit fördert die Regeneration und Stress wird abgebaut.

