



Beauty & Wellness

Kreuzberg
ALPINE SPA
Monte Croce

Telefon 0474 - 710328
SPA intern - Interno: - 254
Rezeption intern - Interno: - 9





Liebe Gäste

Schön, dass Sie bei uns sind. Ab jetzt sorgen wir dafür, dass auch Sie bei sich selbst ankommen. Lassen Sie sich verwöhnen, schöpfen Sie neue Energie und erleben Sie, wie Seele und Körper sich neu zusammenfügen.

Außenbereich

Finnische Blocksauna Lärchenhälet (ab 18 Jahren, textiltfrei)
Massagekabine, Panorama Ruheräume, Infrarotkabine,

SPA Bereich

SPA-Rezeption, Felsenbad, Whirlpool, Fitness, Behandlungskabinen, Thermowanne, Kneipp Wasserbad, Türkisches Dampfbad & Heusauna (dressed on & Familiensauna)



Terminvereinbarung

Buchung der Behandlung an der SPA-Rezeption (intern Tel.: 254)
oder an der Hotel-Rezeption (intern Tel.: 9).

Stornierungen

Sie können Ihre Behandlung 24 Stunden vor dem Termin kostenlos stornieren.
Bei Absagen bis 2 Stunden vorher wird die Hälfte des Preises verrechnet.
Verschiebungen sind, sofern Verfügbarkeit besteht, ohne weiteres möglich.

Ihre Behandlung

Bitte kommen Sie im Bademantel 5 Minuten vor Anwendungsbeginn entweder zur SPA-Rezeption oder ins Lärchenhälet, je nach vereinbartem Termin. Teilen Sie uns Ihre Wünsche und Anliegen mit. Kompetente Beratung und Ihr Wohlbefinden liegt uns sehr am Herzen.



Cari ospiti

È bello che siete qui da noi. Da adesso ci occupiamo noi del Vostro benessere. Lasciatevi viziare, ricaricatevi di nuova energia, permettete ad anima e corpo di riconnettere le loro energie.

All'esterno

Cabina massaggi, zone relax, cabina ad infrarossi, sauna finlandese Châlet in larice (zona nudisti, dai 18 anni)

Nella SPA

Reception Spa, piscina coperta, Whirlpool, palestra, bagno turco & sauna al fieno (con costume & per famiglie)



Prenotazione dei trattamenti

Prenotazione dei trattamenti presso il ricevimento SPA (interno °254) o alla reception dell'albergo (interno °9)

L'annullamento

L'annullamento del trattamento senza nessun costo è possibile 24 ore prima dell'appuntamento. L'annullamento fino a 2 ore prima comporta una penalità al 50% del costo del trattamento. Tuttavia sarà possibile spostare l'appuntamento in ogni momento a secondo della disponibilità.

Il suo trattamento

Consigliamo di presentarvi in accappatoio 5 minuti prima dell'inizio dell'appuntamento alla reception della SPA oppure nel Châlet larice, secondo l'appuntamento concordato. Il nostro team della SPA sarà lieto di fornirvi tutte le informazioni relativi ai trattamenti. Il vostro benessere ci sta molto al cuore.





Massagen, Wohlbefinden für Körper & Seele

Die Massagen lockern die Muskulatur, lösen Blockaden und fördern die Tiefenentspannung. Gezielte Griffen helfen Beschwerden zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Die körperliche Vitalisierung führt zu innerer Balance und Entspannung. Wir verwenden biologische ätherische Öle. Hilft die geistige und körperliche Gesundheit zu erhalten

Teilmassagen (25 Min)..... € 35,-

Rückenmassage

Lockert Verspannungen der Rückenmuskulatur, lindert Schmerzen.

Fuß- und Beinmassage

Verspannungen werden gelöst, schenkt nicht nur müden Beinen, sondern auch dem gesamten Organismus neue Energie

Fußsohlenmassage

Fußsohlen sind wie ein Spiegelbild unseres Körpers.
Durch bestimmte Druckpunkte werden unsere Organe stimuliert

Gesichtsmassage

Schonende Behandlung zur Anregung der Durchblutung im Gesicht.
Der Teint wird viel glatter, rosiger und attraktiver.

Kopfmassage

Entspannend und vitalisierend

Gesichts-Kopfmassage

Lockert Anspannungen und strafft die Gesichtszüge. Entspannt wunderbar

Massagen für Kinder bis 14 Jahre 30% Ermäßigung

*Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.
(Sebastian Kneipp)*



Massaggi per corpo e anima

Il Massaggio è prendersi cura di se stessi. Allevia dolori, tensioni e indolenzimenti muscolari, rilassa e rigenera corpo, mente e spirito. L'energia vitale e di autoguarigione si libera donando il meglio. Tutti i nostri massaggi sono eseguiti con oli naturali ed oli essenziali. Praticato regolarmente, si è rivelato un'ottima strategia nel combattere gli effetti dello stress. Utile per mantenere la salute psicofisica.

Massaggio parziale (25 min) € 35,-

Massaggio schiena

Ideale per sciogliere blocchi o tensioni muscolari della schiena

Massaggio piedi e gambe

Rilassa la tensione muscolare localizzata.
Di beneficio anche dopo attività sportiva

Massaggio plantare

Iindicato per le tensioni ai piedi. Rilassante

Massaggio viso

Distende i tratti del viso.
Benefico rilassamento anche per chi non ama il massaggio corpo

Massaggio testa

Rilassante anche a livello cerebrale

Massaggio viso-testa

Distensivo e rilassante anche per la mente

Massaggi per bambini fino a 14 anni 30% di sconto

*Chi non dedica ogni giorno un po' di tempo alla sua salute,
un giorno dovrà dedicare tanto tempo alla malattia
(Sebastian A. Kneipp)*





Vollmassagen (50 Min)..... € 60,-

Sportmassage

Die Muskulatur wird gelockert, Verspannungen werden gelöst

Antistressmassage

Das vegetative Nervensystem wird beruhigt und die Abwehrkräfte gestärkt

Vitalstone Massage

Bei der Warmsteinmassage werden aufgeheizte Basaltsteine zur Hilfe genommen. Ziel ist die Entspannung der Muskeln durch Wärme



Resonanz Massage Rückenprogramm

Bei Rückenbeschwerden werden durch die Kombination von Massagegriffen, warmen Basaltsteinen, mit Schröpftechnik und tibetischen Klangschalen hohe Wirkung erzielt



Bein- & Rückenmassage

Entspannung & Lockerung, harmonisiert die Körperenergie.
Massage mit ätherischem Bergwacholderöl

Massage mit ätherischem Öl Zirbelkiefer oder Sarner Latsche

Zirbelkieferöl original Sarner Mondhol wirkt positiv auf Kreislauf und Nerven.
Das Öl der Sarner Latsche reinigt, entgiftet den Körper & fördert die Durchblutung.

Massage mit Bergheuöl

Hat eine zutiefst entspannende Wirkung, baut Stress ab und wiegt den Körper in einen heilsamen Zustand innerer Ruhe. Für all jene, die den Stress hinter sich lassen und die belebende Wirkung von Bergheu wollen.

REIKI (75 Min)..... € 60,-

Reiki (= universelle Lebensenergie), stammt aus den japanischen Worten rei (Geist, Seele) und ki (Lebensenergie). Das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Die Therapie erfolgt dabei mit Hilfe der Hände des Reiki-Gebenden auf die Chakra-Punkte.

Energetische Massage zur Harmonisierung der Chakren (75 Min)...€ 60,-



Massaggio totale (50 min)..... € 60,-

Massaggio sportivo

Scoglie tensioni muscolari, utile per samltire l'acido lattico in eccesso

Massaggio antistress

Allieva lo stress, rilassa e ridona benessere, armonia e calma

Massaggio Vitalstone

Il corpo viene massaggiato anche attraverso le pietre calde basaltiche.

Aiuta a sciogliere i blocchi muscolari della schiena

Massaggio Resonanz schiena

Trattamento schiena completo. Oltre al massaggio manuale, in aggiunta le pietre calde, le coppettazioni e le campane tibetane

Massaggio gambe e schiena

Ottimo per sciogliere in modo specifico la muscolatura di queste zone.

Massaggio con olio essenziale di ginepro.

Massaggio all'essenza di cirmolo o pino mugo

Il pino mugo ha una proprietà benefiche, curative, antiossidanti e stimola la circolazione.

L'olio di cirmolo aiuta ad alleviare stress ed agisce a livello psicofisico.

Massaggio al fieno

Altamente rilassante, viene effettuato con olio al fieno. Il profumo è calmante e tranquillizzante. Indicato per tutte quelle persone, che si vogliono staccare da stress, immergendosi completamente nel profumo del fieno.

REIKI (75 min)..... € 60,-

Trattamento energetico che ristabilisce l'equilibrio attraverso i chakra. Il trattamento viene ricevuto da vestiti possibilmente indossando abiti comodi e di tessuto naturale.

Trattamenti energetici per il riequilibrio dei chakra (75 min)..... € 60,-





Körperrituale (50 Min)..... € 60,-
Alle Behandlungen werden individuell abgestimmt

Sportmassage Trehs

Lockert die Muskulatur. Mit Produkten der Sarner Latsche, entgiftend, reinigend und schenkt frische Vitalität.

Anticellulite Trehs

Mit Sarner Latsche Produkten. Schenkt dem Gewebe neue Elastizität, reinigt, nährt und stärkt die Blutzirkulation. Eine einfache Behandlung, die die Elastizität der Haut erhöht und entgiftend und feuchtigkeitsspendend ist.

Ganzkörper-Peelings (25 Min)..... € 40,-
Körperpeelings tragen alte Hautschüppchen ab, dadurch werden die Zellen angeregt, junge glatte Haut neu zu bilden.

Trehs Sarner Latsche Peeling

Latsche ist entschlackend und durchblutungsfördernd. Es aktiviert die selbst regulierenden Funktionen des Körpers, stimuliert, wirkt reinigend und belebend.

Peeling mit Meersalz & Almkräuter – entschlackend

Peeling mit Meersalz & Aromaöl – harmonisierend

Peeling mit Meersalz & Almkräuter & Aromaöl

entschlackend & harmonisierend

Paket Körper: Trehs Körperbehandlung + Peeling (75 Min)..... € 80,-



Trattamenti corpo (50 min)..... € 60,-

Tutti i trattamenti sono personalizzati

Trattamento sportivo Trehs

Adatto per le persone che vogliono sciogliere la muscolatura, senza dover fare un massaggio intensivo. Con pino mugo, stimolante, purificante e vitalizzante.

Trattamento anticellulite Trehs

Pino mugo Sarentino, detto anche benedizione della montagna, e alghe marini. Un semplice trattamento che dona elasticità cutanea, detossinante, nutriente e idratante. Stimola nell'immediato la circolazione.

Peeling corpo (25 min)..... € 40,-

Il peeling purifica la pelle, ha la proprietà di rimuovere le cellule morte grazie alla stimolazione cellulare la pelle si rinnova.

Trehs Peeling al pino mugo

Delicato sulla pelle con olio di mandorle amare e polvere di pino mugo. Attiva le funzioni autoregolatori del corpo, è stimolante, purificante e vitalizzante.

Peeling sale marino ed erbe - detossinante

Peeling sale marino e oli essenziali - riequilibrante

Peeling sale marino, erbe e oli essenziali

detossinante e riequilibrante

Pacchetto corpo: Trehs trattamento corpo + peeling (75 min).....€ 80,-





Bäder in der Thermowanne (25 Min)..... € 30,-

Heilende Kraft aus Kräutern & Wasser

Der Gast liegt völlig entspannt und schwerelos in der 38°C aufgewärmten Thermowanne, eingebettet in duftendes warmes Heu oder Kräutern. Die Kräuter müssen 3 Stunden vor der Behandlung in Wasser eingeweicht werden. Es wird empfohlen anschließend auf Sonneneinstrahlung zu verzichten.



Sextner Heublumenbad

Das verwendete Heu mit Edelkräutern, Arnika, Primel, Frauenmantel, Schafgarbe, Hahnenfuß usw. stammt von den Kreuzberg Hochalmwiesen. Die schweißtreibende Wirkung des Heubades wirkt zur Entwässerung und Entschlackung des Körpers, reinigt die Haut, wirkt positiv auf den gesamten Bewegungsapparat, ist gut für die Gelenke, entspannt müde Muskulatur und kräftigt das Immunsystem. Diese Anwendung bewirkt ein „natürliches Schwitzen“, ist schlaffördernd und stärkt die Nerven.

Arnika Bad

Besonders nach sportlichen Aktivitäten geeignet, baut Stress ab & löst Verspannungen. Müde Muskeln & Gelenke bekommen wieder neue Vitalität. Fühlen Sie die belebende Kraft der Sonnenpflanze.

Kreuzberger Bad

Arnikabad mit ätherischem Öl vom Bergwacholder: regt den Stoffwechsel an, reinigend, bekämpft wirksam Cellulite, hilft bei körperlichen und geistiger Müdigkeit, löst Muskelverspannungen.



Bade-Pakete

Bad nach Wahl + Teilmassage (50 Min)..... € 50,-

Bad nach Wahl + Vollmassage (75 Min)..... € 75,-

3 Bäder nach Wahl (pro Person)..... € 75,-

Wer ein Übel erkennt, hat es schon fast geheilt. (Prentice Mulford)



Bagni nella vasca termale (25 min)..... € 30,-

Il potere dell'acqua e delle erbe di montagna

Il cliente si rilassa galleggiando nella vasca preriscaldata circa 38°, con del profumato fieno o delle erbe. I bagni dovranno essere prenotati 3 ore prima. E sconsigliato l'esposizione solare dopo il trattamento per aumentata fotosensibilità.

Bagno di fieno

Il fieno ricco di erbe come arnica, primula, achillea ecc. arriva dai nostri prati.

I vapori dell'estratto di fieno provocano un lieve surriscaldamento del corpo e stimola la circolazione sanguigna. L'eccessiva sudorazione porta alla disintossicazione del corpo ed alla purificazione della pelle. Inoltre ha effetti positivi sull'intero apparato locomotore incluse le articolazioni, rilassa la muscolatura affaticata, rinforza le difese immunitarie ed il sistema nervoso, stimola il metabolismo e favorisce il sonno.

Bagno arnica

Questo tipo di bagno e particolarmente indicato dopo attività fisica per alleviare la stanchezza muscolare e tonificare i tessuti. Sentite il potere tonificante di questa pianta solare.

Bagno Passo Monte Croce con arnica

Bagno Arnica con olio essenziale al ginepro: rinforzante, rigenerante, indicato per cellulite, tensioni muscolari e stanchezza fisica e mentale.

Pacchetti bagni

Bagno a scelta + massaggio parziale (50 min).....€ 50,-

Bagno a scelta + massaggio totale (75 min).....€ 75,-

Tre bagni a scelta (a persona).....€ 75,-

Chi riconosce il proprio male, è quasi già guarito (Prentice Mulford)



MARIA GALLAND
PARIS



One's Skin

MARIA GALLAND
PARIS

Perfekte Pflege nach Maß, die die Sinne berührt

Erleben Sie individuelle Schönheit mit den Verwöhn- und Pflegetreatments von MARIA GALLAND PARIS. Unterschiedlichste Behandlungen für Gesicht und Körper gehen präzise auf Ihre Wünsche und die Bedürfnisse Ihrer Haut ein. Zurück bleibt ein wundervolles Gefühl totaler Entspannung, perfekter Pflege und absoluten Wohlbefindens. Ein Kurzurlaub für die Haut mit Sichtbaren Resultaten.

Gesichtsbehandlungen: Bewahren Sie die Schönheit Ihrer Haut! Die vielfältigen Kabinenkonzepte von MARIA GALLAND ermöglichen eine individuelle Gesichtspflege für jedes Bedürfnis, jeden Hauttyp, jedes Alter.

TREHS™ “Den Duft des Waldes auf der Haut spüren“

Der reiche Fundus an überliefertem Wissen um die heilende Kraft der Natur und der wunderbare Erfahrungsschatz der Bergmenschen ist Inspiration für die Produktlinie Trehs. Es sind echte Naturgeschenke und Schutzengel für die Haut.

Sarner Latsche (pinus sarentensis) wird auch als Bergseggen bezeichnet. Latsche reinigt, entgiftet den Körper & fördert die Durchblutung. Ideal auch zur Anwendung bei Cellulite. Bewährtes Hausmittel für die Atemwege und wirkt bei Erkältung.

Zirbelkieferholz (Sarner Mondhoz pinus cembro) ist die Königin der Alpen. Es wirkt positiv auf Kreislauf und Nerven, fördert einen gesunden Schlaf und senkt den Herzschlag. Beliebtes Hausmittel gegen Erkältung und Muskelverspannung. Außerdem wird das Selbstvertrauen gestärkt und ist ideal bei nervlicher Anspannung. Geistig & seelisch bringt der Duft frische, klare Gedanken und mehr Konzentration und gibt ein behagliches Gefühl.

Bergheu (foenum montanum) Almkräutermischung mit Gräsern & Blumen (Frauemantel, Edelraute, Schafgarbe, Enzian, Arnika, Primeln usw.) Dient zur Entschlackung und Entgiftung des Körpers, wirkt wohltuend auf die Atemwege, kräftigt das Immunsystem. Schmerzlindernd bei chronischen Gelenksleiden.



MARIA GALLAND
PARIS

Cure della bellezza che toccano i sensi

Sperimenti la bellezza personalizzata, con i trattamenti di MARIA GALLAND PARIS. I più svariati trattamenti per viso e corpo si adeguano perfettamente ai Suoi desideri e alle esigenze della Sua pelle. Il risultato è una magnifica sensazione di totale relax, di trattamento perfetto e di assoluto benessere. Sono cure per la pelle intensive come una vacanza: non solo rilassanti ma anche efficaci.

Trattamenti per il viso: preservi la bellezza della Sua pelle! Gli innumerevoli prodotti di MARIA GALLAND per il trattamento in cabina consentono di personalizzare il trattamento per il viso a seconda delle esigenze, della pelle e dell'età.

TREHS "Sentire il profumo del bosco sulla pelle"

Trehs produce le sue linee di cosmetici basandosi sulla tradizione dei rimedi popolari, che ci è stata tramandata, e sullo stretto connubio tra uomo e territorio, creando così una sinergia del tutto speciale. Sono veri regali naturali e angeli custodei per la pelle.

Pino mugo Sarentino (*pinus sarentensis*) detto anche „olio benedetto“ che cresce in alta montagna fra mille difficoltà. Ha un potere curativo, è stimolante, purificante e vitalizzante. Ideale per trattamenti anticellulite. Libera le vie respiratorie e cura raffreddori.

Legno di cirmolo (legno della luna *pinus cembro*) è la regina delle alpi. Ha una funzione rilassante e abbassa il battito cardiaco. Le sue proprietà aiutano la rigenerazione e il riposo, donano equilibrio e aumentano la resistenza fisica e psichica. Mentalmente ed emotivamente il fresco profumo porta dei pensieri chiari e favorisce la concentrazione.

Fieno alpino (*foenum montanum*) erbe e fiori (alchemilla, genepi bianco, achillea, genziana, arnica, primula, ecc.). Disintossica e depura il corpo, libera le vie respiratorie, rafforza il sistema immunitario, allieva i dolori con articolazioni croniche.

MARIA GALLAND
PARIS





SOIN DERMATOLOGIQUE

ENTHÜLLEN SIE
DIE SCHÖNHEIT
IHRER HAUT

Soin Dermatologique -
ausgleichende Pflege für Problemhaut



MARIA GALLAND
PARIS

Ouvrez l'essence

Gesichtsbehandlungen (75 Min)..... € 80,-

Bewahren Sie die Schönheit Ihrer Haut! Die vielfältigen Kabinenkonzepte von MARIA GALLAND ermöglichen eine individuelle Gesichtspflege – für jedes Bedürfnis, jeden Hauttyp, jedes Alter. Bei allen unseren Behandlungen sind Gesichtsmassage und Augenpackung inbegriffen

Klassische Gesichtereinigung

Tiefenreinigung, befreit die Haut von Unreinheiten, verfeinert und glättet das Hautbild

Masque Modelant

Reinigung – Peeling – Ampulle – Massage – erwärmende Mineralstoffmodellage

Masque Thalasso

Reinigung – Peeling – Ampulle – Massage – kühlende Power-Meeresalgen-Mineralmaske

Masque Therapie Cocon

Reinigung – Peeling – Ampulle – Massage – leichte Schaummaske

Anti-Stress-Treatment in einem Cocon aus Gaze und Schaum für einen frischen Teint
Luxusbehandlung gegen die Zeichen der Zeit. Das Serum Power-Brightening belebt die Haut, hellt Pigmentflecken und Hautanomalien auf.

Prolift

Das Nonplusultra für gestresste und reife Haut. Das Gesicht wird mit aktiven Konzentraten regeneriert. Das Gesicht erhält seine Leuchtkraft zurück.

Masque Modelant Yeux (25 Min)..... € 35,-

Kühlende Algenmaske. Lindert Fältchen und Schwellungen, strafft ermüdete Augenlider

Linie Dermatologique (75 Min)..... € 80,-

Von Unreinheiten oder Pigmentflecken bis hin zu Rötungen, ausgeprägter Trockenheit oder atopischen Hautzuständen – die effektiven und luxuriösen Produkte und Behandlungen von Soin Dermatologique beruhigen und bringen die Haut wieder ins Gleichgewicht.

Paket Gesicht

Gesichtsbehandlung + Masque Modelant Yeux (75 Min)..... € 95,-



Trattamento Viso (75 min)..... € 80,-

Tutti i trattamenti comprendono anche il massaggio viso ed una maschera specifica occhi
Pulizia viso pulisce in profondità la pelle e la libera da impurità. La pelle risulta così rinnovata.
Presevi la bellezza della sua pelle! Gli innumerevoli prodotti di MARIA GALLAND consentono di personalizzare il trattamento per il viso a seconda delle esigenze, della pelle e dell'età.

Pulizia viso

Pulizia viso pulisce in profondità la pelle e la libera da impurità. La pelle risulta così rinnovata

Masque Modelant

Pulizia viso pulisce in profondità la pelle e la libera da impurità. La pelle risulta così rinnovata.

Masque Thalasso

Idrata in profondità la pelle, energizza grazie alle alghe marine.
Adatto anche alle pelli delicate

Masque Therapie Cocon

Pulizia viso - peeling - fiala - massaggio - maschera di schiuma leggera
Trattamento viso che regala luminosità. Adatto a chi cerca un trattamento rigenerante

Prolift

Trattamento antirughe e rassodante. Il viso diventa più tonico e le micro rughe attenuate
Il viso ritrova la sua luminosità

Masque Modelant Yeux (25 min).....€ 35,-

Trattamento per il contorno occhi. Rinfrescante, schiarente, antirughe e decongestionante

Linea dermatologica (75 min)..... € 80,-

Adatta a tutti i tipi di pelle. Specifica per problematiche d'impurità, secchezza, couperose e macchie. I trattamenti leniscono la pelle e la riportano in equilibrio.

Pacchetto viso

Trattamento Viso specifico + Masque Modelant Yeux (75 min).....€ 95,-



MARIA GALLAND
PARIS





Depilation

Oberlippe/Kinn.....	€ 5,-
Augenbrauen.....	€ 10,-
Arme.....	€ 15,-
Achseln.....	€ 10,-
Bikinizone.....	€ 15,-
Beine bis Knie.....	€ 25,-
Ganzes Bein.....	€ 35,-
Ganzes Bein + Bikinizone.....	€ 45,-
Beine bis Knie + Bikinizone.....	€ 35,-

Kosmetik

Manicure.....	€ 30,-
Pedicure ästhetisch.....	€ 30,-
Lack.....	€ 10,-
Pedicure kurativ.....	€ 40,-
French Lack.....	€ 15,-

Solarium

Dusche (8 Min).....	€ 15,-
---------------------	--------

Spezielle Pakete

Die Pakete müssen 1 Tag vorher gebucht werden.

Die Behandlungen folgen der Reihe nach, sind nicht trennbar

Bergpaket

Heubad + Latschenpeeling + Vollmassage mit Öl von Zirbelkiefer oder Latsche

(ca. 2 Stdn).....	€ 100,-
-------------------	---------

Paket Gesicht Maria Galland

Behandlung Gesicht, Hals, Dekolleté + Modellant Yeux + Massage

(ca. 2 Stdn).....	€ 100,-
-------------------	---------

Komplettpaket

Ganzkörpermassage + Massage Gesicht + Beine (ca. 1½ Stdn).....	€ 100,-
--	---------



Epilazione con cera calda

Baffetti.....	€ 5,-
Sopraciglia.....	€ 10,-
Braccia.....	€ 15,-
Ascelle.....	€ 10,-
Inguine.....	€ 15,-
Mezza gamba.....	€ 25,-
Gamba intera.....	€ 35,-
Gamba intera + Inguine.....	€ 45,-
Mezza gamba + Inguine.....	€ 35,-

Estetica

Manicure.....	€ 30,-
Pedicure estetico.....	€ 30,-
Cambio smalto.....	€ 10,-
Pedicure curativo.....	€ 40,-
French.....	€ 15,-

Solarium

Doccia (8 min).....	€ 15,-
---------------------	--------

Pacchetti speciali

tutti i pacchetti vanno prenotati almeno 1 giorno prima.

I trattamenti non sono divisibili e seguono in sequenza.

Pacchetto montagna

bagno fieno + Peeling corpo + Trattamento corpo + Massaggio parziale

(circa 2 ore)..... € 100,-

Pacchetto Maria Galland

trattamento viso, collo e Decolettè + Trattamento occhi + Massaggio viso

(circa 2 ore)..... € 100,-

Pacchetto completo

massaggio corpo + massaggio viso + massaggio piedi (circa 1 ½ ore)..... € 100,-



Sauna

Der Sauna wird eine große gesundheitliche Wirkung nachgesagt. Das Herz & Kreislaufsystem wird stabilisiert, Stoffwechsel & Schweißfunktion normalisieren sich, die Selbstheilungskräfte & das Immunsystem werden gestärkt. Stress wird abgebaut, die Nerven kommen zur Ruhe, die Muskeln entspannen sich. Die Haut wird straffer und klarer und sieht dadurch jünger aus. Das Wort „Sauna“ stammt aus dem Finnischen und bedeutet „Raum aus Holz“. Mediziner sind sich einig: wer regelmäßig in die Sauna geht, kann sich nicht mehr so leicht erkälten.

Finnische Sauna ca. 80°- 90° C

Schwitzen bei trockener Hitze, tut dem Organismus und der Seele gut. Beim Aufguss, auch Gluthauch bezeichnet, wird kaltes Wasser, angereichert mit ätherischen Ölen, auf die heißen Steine des Ofens gegossen. Der dadurch entstehende Dampf wird mit einem Handtuch im Raum verteilt.

Heidis Aufguss: „Durchatmen & Mediation“ mit Bergölen, Räucheritual & Klangschalen „loslassen und sich selber spüren“

Heusauna

ca. 60°-70° C. Regenerationssauna mit Bergheu.
Der Stoffwechsel wird angeregt und das Immunsystem gestärkt.
Das Heu wirkt wohltuend auf die Atemwege.

Türkisches Dampfbad

ca. 40° - 45° C mit ca. 100% Luftfeuchtigkeit
Durch die Wasserdämpfe werden die Atemwege befeuchtet, die Poren der Haut geöffnet und der Organismus zum Schwitzen angeregt.
Der Körper wird entgiftet, der Stoffwechsel angeregt und die Abwehrkräfte gestärkt, kreislaufschonend.

*Eigentlich bin ich ganz anders,
ich komme nur selten dazu*



Sauna

Il termine “Sauna” proviene dal finlandese e significa “stanza in legno”. Le sedute in sauna hanno un effetto positivo sulla salute. I medici sono concordi: chi frequenta regolarmente la sauna non si ammala facilmente di raffreddore, perché le oscillazioni di temperatura rafforzano il sistema immunitario come l'intero sistema cardio-circolatorio. La sudorazione sana ha un effetto depurativo sulla pelle, favorisce il rinnovo cellulare, donando alla pelle un aspetto morbido e vellutato. Mente e corpo si rilassano e aumenta le forze di autoguarigione.

Sauna finlandese circa 80° - 90° C

Sudare al caldo asciutto, fa bene al organismo e all'anima. Durante gli “Aufguss”, chiamato anche “soffio bollente”, acqua fredda arricchita con oli eterici viene versato sulle pietre calde della stufa ed il vapore viene diffuso nell'ambiente tramite i movimenti con l'asciugamano. Con le gettate “meditazione & respiro” con oli aromatici montani, rituali con incensi e campane tibetane riappacifica lo spirito inquieto,

è un “sentire se stessi.”

Sauna al fieno

circa 60° - 70° C Sauna rigenerante con fieno di montagna. Detossina e depura il corpo. Ha un effetto benefico sul sistema respiratorio

Bagno turco

circa 40° - 45° C con un tasso d'umidità al 100% circa

Il vapore aiuta l'organismo a rinforzare le proprie difese naturali, a liberare le vie respiratorie ed aprire i pori della pelle. In questo modo l'organismo si disintossica, la microcircolazione viene attivata e ci si rilassa.

*In realtà sono molto diverso,
ma purtroppo raramente riesco a viverlo*





Infrarot Kabine

ca. 35°. C Die Infrarotstrahlung ist eine natürliche vorkommende Strahlung, wie sie auch von der Sonne oder vom Feuer ausgesandt wird. Diese Wärmestrahlung dringt in die obersten Hautschichten ein und erhitzt den Körper von innen heraus, die Durchblutung wird gefördert, die Körpertemperatur steigt auf 40° und der Körper beginnt von innen heraus zu schwitzen (Schwitzen ohne Hitze). Die Infrarot-Tiefenwärme löst Muskelverspannungen, lindert Rückenschmerzen, stärkt das Immunsystem, baut Stress ab und entschlackt den Körper, kreislaufschonend.



Kneipp Kaltwasserfußbad

Im 19. Jahrhundert entwickelte der Pfarrer Sebastian Kneipp sein Konzept der Wasseranwendungen. Das Treten im kalten Steinwasserbad stimuliert die Blutzirkulation, beugt Krampfadern vor, lindert Migräne und stärkt die Abwehrkräfte.



Der Saunabesuch

- Zeit: Hektik & Eile sind der absolute Gegenpool zur Sauna! Um das Saunabaden genießen zu können, brauchen Sie mindestens zwei Stunden Zeit sowie die richtige Einstellung
- Nicht hungrig, aber auch nicht mit vollem Magen zum Saunabesuch
- Körper vor Betreten der Sauna duschen und gründlich abtrocknen, trockene Haut schwitzt besser
- 10 bis 15 Minuten saunieren, je nach persönlichem Wohlbefinden
- Abkühlphase: Atemwege in der frischen Luft kühlen und tief durchatmen. Duschen mit kaltem Wasser: zuerst Arme und Beine, dann Rücken und Rumpf – von den Extremitäten zum Herzen hin. Zum Schluss auch den Kopf, um Kopfschmerzen zu vermeiden.
- Ruhe- & Aufwärmphase ca. 20 Minuten
- Täglich 2 - 3 Saunagänge genügen. Wichtiger ist die Kontinuität.
- Nach der Sauna sollte auf sportliche Aktivitäten verzichtet werden, empfehlenswert sind Massagen.



Cabina agli infrarossi

circa 35°. C La radiazione infrarossa è una radiazione naturale, presente anche nei raggi solari o nel fuoco. Questa radiazione termica penetra negli strati cutanei superficiali, riscaldando il corpo dall'interno verso l'esterno e stimolando la circolazione sanguigna. La temperatura corporea sale a circa 40 gradi ed induce il corpo a sudare dall'interno (sudorazione senza calore). I raggi infrarossi agiscono delicatamente sulla circolazione, favoriscono una depurazione dell'organismo, stimolano le difese immunitarie, leniscono il mal di schiena e sciogliono la muscolatura.

Vasca fredda Kneipp

Nel 19° secolo venne elaborato dal sacerdote Sebastian Kneipp il concetto di "applicazioni d'acqua fredda per il corpo". Camminare nella vasca Kneipp stimola la circolazione, aiuta il sistema venoso, è utile contro l'emicrania e rafforza il sistema immunitario.

Regole per un corretto uso della sauna

- Tempo: per godersi al meglio i benefici effetti della sauna, sono necessarie almeno due ore e la giusta predisposizione. Sauna e fretta non vanno d'accordo!
- Non entrate in sauna affamati, ma neppure a stomaco pieno
- Doccia prima di accedere alla sauna e asciugatevi bene. La pelle asciutta suda meglio
- Fermatevi in sauna 10 - 15 minuti, in base alla vostra predisposizione
- Raffrescamento: rinfrescare le vie respiratorie all'aria. Fate la doccia con acqua fredda partendo da braccia e gambe e continuando con schiena e busto, ovvero dalle estremità al cuore. Infine, bagnate anche la testa per evitare mal di testa.
- Fase di relax e riscaldamento dovrebbe durare circa 20 minuti
- 2 - 3 sedute in sauna al giorno sono più che sufficienti. Ciò che conta è la continuità
- Dopo la sauna è sconsigliata qualsiasi attività sportiva, mentre invece sono ideali i massaggi







Tägliche Öffnungszeiten:

Pool & Fitness	07:00	bis	20:00	Uhr
Saunen	14:30	bis	20:00	Uhr
Massage/Beauty	09:00	bis	11:00	Uhr
	14:00	bis	20:00	Uhr



Orario d'apertura giornaliera

Pool & Fitness	dalle ore 07:00 alle ore 20:00
Sauna	dalle ore 14:30 alle ore 20:00
Massaggi/Beauty	dalle ore 09:00 alle ore 11:00
	dalle ore 14:00 alle ore 20:00

FREHS®



MARIA GALLAND
PARIS

VITALIS
DR JOSEPH

