



Wellness



Orari Öffnungszeiten Opening hours

ogni giorno
jeden Tag
every day

Whirlpool & massages
14.00h – 20.00h

Saunas
16.00h – 20.00h

Incluso per i nostri ospiti

Bagno a vapore aromatico, bagno turco, sauna finlandese, bagno al vapore salino, sauna a raggi infrarossi, idromassaggio, docce aromatiche

Inklusiv für unsere Gäste

Aromatisches Dampfbad, Dampfbad, Finnische Sauna, Solebad, Infrarot Fit- und Gesundheitskabine, Whirlpool, Aromaduschen

Included for our guests

Aromatic steam bath, Turkish bath, Finnish sauna, Solebath, Infrared health care sauna cabin, Whirlpool, Aromatic showers



_Benvenuti _Willkommen _Welcome

IT



Carissimi ospiti,
siamo lieti di presentarVi il nostro
grazioso centro benessere e la
nostra vasta offerta di massaggi
e prodotti naturali dell'Alto Adige.
Il nostro operatore qualificato
sarà lieto di accoglierVi
e consigliarVi nella scelta
dei trattamenti formulati
personalmente per Voi!

Vi aspettiamo!

Maria Pia & Vincenzo
e i collaboratori
del centro benessere!

DE



Geschätzter Guest,
wir freuen uns, Ihnen unseren
graziösen Wellnessbereich, mit
diverter Auswahl an Massagen
und biologischen Produkten, aus
Südtirol zu präsentieren. Unser
qualifiziertes Personal freut sich
darauf, Sie zu empfangen
und zu beraten.

Lassen Sie sich von
uns verwöhnen!

Maria Pia & Vincenzo
und die Mitarbeiter
des Wellnessbereichs!

EN



Dear guests,
we are pleased to present
you our charming wellness
center and our vast offer of
massages and natural products
from South Tyrol. Our qualified
staff will be happy to welcome
you and to give you some
advice in the choice of your
relaxing moments.

We are waiting to pamper you!

Maria Pia & Vincenzo
and the wellness staff!

VITALIS

DR JOSEPH



IL NOSTRO PARTNER:

VITALIS DR. JOSEPH

Abbiamo scoperto il nostro partner ideale: VITALIS Dr. Joseph. Forte nel successo internazionale, con radici in Alto Adige, VITALIS Dr. Joseph difende gli stessi principi alla base dell'attività del nostro hotel. VITALIS Dr. Joseph si è proposto di rispettare la natura nella sua purezza e diversità catturandola delicatamente e riflettendo le sue peculiarità in prodotti di alta qualità, sostenibili ed efficaci. Il senso di responsabilità e un approccio rispettoso alle risorse naturali rappresentano per noi sia un'opportunità, sia un obbligo, che condividiamo con VITALIS Dr. Joseph.

UNSER PARTNER:

VITALIS DR. JOSEPH

In VITALIS Dr. Joseph haben wir unseren idealen Partner gefunden. International erfolgreich und in Südtirol zu Hause, steht VITALIS Dr. Joseph für jene Grundsätze, die auch unser Hotel leiten:

- Respekt für die Natur in Ihrer Reinheit und Vielfalt

- Qualität auf allen Ebenen

- nachhaltig und wirkungsvoll

- Verantwortungsgefühl und respektvoller Umgang mit natürlichen Ressourcen

- Ganzheitliche wirkstarke High-Tech Naturkosmetik

Ein synergetisches Zusammenspiel zwischen Natur, antikem Know-How und moderner Technologie vereinen uns als Team mit Pflanze und Natur.

OUR PARTNER:

VITALIS DR. JOSEPH

We have found our ideal partner in VITALIS Dr. Joseph. Internationally successful and at home in South Tyrol, VITALIS Dr. Joseph stands for the principles that also guide our hotel.

VITALIS Dr. Joseph's mission is to respect nature in its purity and diversity, to capture it carefully, and to reflect it in sustainable and effective quality products.

A sense of responsibility and respect for natural resources is both a concern and commitment that we share with VITALIS Dr. Joseph.



LA FILOSOFIA DI VITALIS DR. JOSEPH

Per VITALIS Dr. Joseph la natura è sempre al primo posto. La nostra sfida è quella di perfezionare i principi attivi della natura con i procedimenti più recenti a livello microtecnologico, combinandoli in armonia con il sapere tradizionale in prodotti e trattamenti olistici. Pensiamo in maniera olistica anche a livello umano. L'interazione e il reciproco sostegno fra piante, natura, antico know-how e moderna tecnologia ci consentono un affiatamento sinergico.

DIE PHILOSOPHIE VON VITALIS DR. JOSEPH

Für VITALIS Dr. Joseph steht die Natur an erster Stelle. Unser Anspruch ist es, Wirkstoffe der Natur mit neuesten Verfahren mikrotechnologisch zu verfeinern und sie in Harmonie mit traditionellem Wissen zu ganzheitlichen Produkten und Behandlungen zu vereinen. Auch auf menschlicher Ebene denken wir holistisch. Gegenseitige Unterstützung und Förderung im Teamgeist mit Pflanze, Natur, antikem Know-How und moderner Technologie machen uns zu einem synergetischen Zusammenspiel.

THE PHILOSOPHY OF VITALIS DR. JOSEPH

Nature comes first for VITALIS Dr. Joseph. Our aim is to refine natural active ingredients with the latest micro-technological methods, and bring them together in harmony with traditional knowledge into holistic products and treatments. We think holistically on a human level as well. Mutual support and promotion, in cooperation with plants, nature, ancient know-how, and modern technology makes us a synergistic collaboration.

Sport & Vitality Body Massage

Massaggio vitalizzante

– con l'arnica e l'iperico

Specialmente indicato per l'allentamento delle tensioni dopo l'attività sportiva e per favorire al massimo la ripresa muscolare. Si utilizza un'efficace sinergia di oli essenziali puri che aiutano a rilassare la muscolatura. Il compagno perfetto per chi è attivo.

Gebündelte Energie

– mit Arnika & Johanniskraut

Fühlen Sie die belebende Kraft der Sonnenpflanzen. Diese Gesundheitspackung spendet Ihren müden Gelenken und Muskeln neue Fitness. Die Kraft des Wirkstoffkomplexes aus Arnika und Johanniskraut baut Stress ab, löst Verspannungen und unterstützt die Leistungsfähigkeit Ihrer Muskulatur.

Vitalizing sport massage

– with arnica & St. John's Wort

Especially designed to relieve tension after sporting activities and to provide maximum support for muscle regeneration. An effective synergy of pure essential oils is used to help the muscles relax.

The perfect option for active people.

ca. 50 min. | 75,00 €
ca. 25 min. | 40,00 €



_ Dynamic Feet & Legs Massage

Incredibile agilità

– massaggio dinamico piedi e gambe

Tutto il giorno in piedi? Regalatevi un massaggio profondo alle gambe con il guanto peeling di lino e rame che aiuta a rilassare i tessuti, a riattivare la circolazione e a liberare la mente. L'applicazione di olii essenziali "Active Synergy" con il massaggio regala vitalità, rilassamento e recupero a gambe e piedi, e fitness mentale.

Zügellose Leichtfüßigkeit

– dynamische Fuß- & Beinmassage

Den ganzen Tag auf den Beinen? Gönnen Sie sich eine tiefgreifende erdende Beinmassage mit dem Peeling-Handschuh aus Leinen und Kupfer, welches das Gewebe lockert, die Durchblutung wieder in Fluss bringt und den Kopf frei macht. Die Verwendung von reinen ätherischen Ölen „Active Synergy“ sorgt für vitale, erholte und entspannte Füße und Beine und eine tiefgehende mentale Fitness.

Incredible agility

– dynamic massage of feet and legs

Do you spend the whole day on your feet? Pamper yourself with a deep earthy leg massage that loosens the tissue, brings back the blood circulation and makes the head clear. For healthy, recovered, and relaxed feet & legs and a deep mental fitness. The application of essential oils "Active Synergy" with the massage gives vitality, relaxation and recovery to legs and feet, and mental fitness.

ca. 55 min. | 79,00 €

Dynamic Back Massage

Programma schiena sofisticato

Un trattamento ricostituente schiena con principi funzionali naturali altamente efficaci e un massaggio personalizzato con pomate all'arnica e all'iperico. Le tecniche con campane sonore e coppettazione allentano le tensioni.

Wirksamer Ausklang

– anspruchsvolles Programm

Eine aufbauende Rückenbehandlung mit hochwirksamen natürlichen Wirkstoffen und einer, individuell auf Sie angepassten Massage mit Arnika- und Johanniskrautsalbe. Klangschalen und Schröpfgläser lösen Verspannungen.

Effective Finale

– sophisticated Back Program

A reconstructive back treatment with highly effective natural active ingredients and a massage individually tailored to you with arnica and St. John's wort ointment. Singing bowls and cupping glasses relieve tension.

ca. 50 min. | 85,00 €

_ Energizing Herbal Stamp Power Treatment

La forza delle Alpi – massaggio con tamponi di erbe alpine

Il massaggio con tamponi alle erbe secondo il metodo VITALIS Dr. Joseph è un trattamento corpo efficace e intensivo con oli naturali preziosi, composizioni di erbe aromatiche selezionate e sinergie uniche di principi funzionali. I tamponi alle erbe vengono massaggiati su tutto il corpo con una leggera pressione. Questa tecnica di trattamento stimolante e le erbe officinali utilizzate aiutano a combattere lo stress, mentre i purissimi oli per il massaggio aromaterapico donano nuova vitalità. Ripartite di slancio, pieni di energia e riequilibrati!

Natürliche Kräuterkraft – Kräuterstempelmassage

Die Kräuterstempelmassage nach VITALIS Dr. Joseph ist eine wirkstarke und intensive Ganzkörperanwendung mit wertvollen natürlichen Ölen, ausgewählten Kräutermischungen und einzigartigen Wirkstoffsynergien. Die Kräuterstempel werden mit sanftem Druck und intensiven Klopffungen über den Körper geführt. Diese anregende Behandlungstechnik und die verwendeten Kräuter helfen Stress abzubauen während feinste Aroma-Massageöle für neue Vitalität sorgen. Energievoll und ausgeglichen durchstarten.

Natural power of herbs – herbal pouches massage

This herbal pouches massage by VITALIS Dr. Joseph is a powerful and intensive full-body treatment with precious natural oils, selected herbal blends and unique combinations of active components. The herbal stamps are patted over your body intensively, with gentle pressure. This stimulating technique and the herbs used help to relieve stress, while the finest aroma massage oils bring you vitality. Start off balanced and full of energy!

ca. 50 min. | 85,00 €



Mind Relaxing Aroma Massage

Un momento di relax – aromamassaggio

Il tuo rituale di massaggio personalizzato. Grazie a questo massaggio possiamo venire incontro a tutte le vostre singole esigenze. La tecnica di massaggio modulata in combinazione con gli oli aromaterapici selezionati aumenta il tono muscolare, per sentirsi più liberi, elastici e flessibili. Allevia le tensioni e le contratture, in modo efficace, olistico e tradizionale.

Individuelle Auszeit – Aromamassage

Ihr ganz persönliches Massageritual. Mit Hilfe dieser Massage können wir individuell auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche reagieren. Die modulierten Massagegriffe in Kombination mit dem gewählten Aromaöl entspannen Ihre Muskulatur, sie fühlt sich befreit, geschmeidig und beweglich an - wirkungsvoll – ganzheitlich – traditionell.

Individual down time – aroma massage

Your completely personalized massage ritual. With the help of this massage, we can meet your individual needs and wishes. The modulated massage techniques, in combination with a selection of aromatic oils promote muscle performance. You will feel free, supple, and agile. Releases tension and tightness - Effective, holistic, traditional!

ca. 50 min. | 75,00 €
ca. 25 min. | 40,00 €



— Deep Relax Stone Massage



Massaggio con pietre basaltiche e rilassamento profondo

I centri energetici del corpo vengono stimolati con pietre basaltiche calde. Il successivo massaggio con oli essenziali sui punti chakra aiuta a rafforzare l'attività linfatica e la disintossicazione del corpo. Regala una sensazione eccezionale di calore profondo e una piacevole fragranza degli oli aromatici: l'energia primordiale rilassa corpo e anima.

Urige Lebenskraft – Basaltsteinmassage & Tiefenentspannung

Zu Beginn dieser tiefenentspannenden Massage werden die Energiezentren des Körpers mit angenehm warmen Basaltsteinen stimuliert. Die nachfolgende sanfte Massage mit wirkintensiven ätherischen Charkrenölen stärkt die Lymphaktivität und die körpereigene Entgiftung. Genießen Sie die außergewöhnliche Tiefenwärme und wohlduftende Aromaöle – berührende Urkraft für Ihren Körper und die Seele.

Rustic life force – basalt stone massage & deep relaxation

At the beginning of this relaxing stone massage, the energy centers of the body are stimulated with pleasantly warm basalt stones. The gentle massage that follows, with efficient essential Chakra oils, stimulates lymph activity and the body's detoxification processes. Enjoy exceptionally deep heat and fragrant aroma oils in this stone massage - primal power for your body and soul.

ca. 50 min. | 80,00 €

ca. 80 min. | 110,00 € + face massage

Relaxing Head And Neck Massage

Massaggio rilassante nuca, testa e spalle

Un massaggio-highlight che risveglia tutti i sensi con tecniche modulate e potenti estratti vegetali che sciogliono tensioni e danno sollievo alla testa, alla nuca e alle spalle. Tocchi profondi donano una piacevole sensazione di relax dallo stress quotidiano. La microcircolazione, gli organi sensoriali e il sistema nervoso vengono intensamente stimolati.

Sinnvolle Klarheit

– Kopf-Nacken-Schultermassage

Ein Massage-Highlight, dass die Sinne weckt! Spezielle individuelle Anwendungstechnik und wirkstarke Pflanzenextrakte lösen Spannungen im Kopf, Nacken- und Schulterbereich und sorgen für einen klaren Geist. Die tiefe Berührung und das sanfte Dufterlebnis ermöglichen ein Abschalten vom Stress des Alltags. Ein unvergesslicher Moment, der tief befreiend wirkt.

Relaxing neck, head and shoulders massage

This unique treatment method with a extraordinary massage technique and precisely effective plant extracts smoothly releases tensions in the head, neck and shoulder area. Deep contact and a modulated individual treatment technique ensure a pleasant relaxation and a switch off from the stress of everyday life. The microcirculation is stimulated, vessels, sense organs and nerves are strengthened.

ca. 50 min. | 85,00 €



Full Body Scrub With Hay Extracts

Purezza naturale – Peeling corpo intero con noccioli di albicocche ed estratti di fieno

Il leggero ed efficace peeling corpo BIO agli estratti di fiori di fieno e noccioli di albicocche tritati deterge i pori in profondità e rende la pelle più chiara e luminosa. La cute viene preparata idealmente per i successivi trattamenti.

Heublumen & Aprikosenkern Körperpeeling

Das sanfte, effiziente BIO Körperpeeling mit Heublumen-extrakten und gemahlenen Marillenkernen reinigt die Haut parentief und lässt diese klarer und leuchtender erscheinen. Die Haut wird ideal für die Aufnahme nachfolgender Wirkstoffe vorbereitet.

Optimal purity

– full body scrub with apricot pits & hay extracts

The gentle, efficient, organic body scrub with hayflower extracts and ground apricot pits cleanses the skin deep into the pores and makes it appear clearer and brighter. The skin is ideally prepared for subsequent treatments.

ca. 25 min. | 45,00 €



Detoxifying Aroma-Salt Body Scrub

Una morbidezza intensiva

– peeling corpo aromatico al sale

Questo peeling corpo intero con un massaggio con oli aromaterapici e sale del Mar Morto favorisce il rinnovamento della pelle, facilitando il metabolismo dei tessuti e rendendo la pelle più vellutata. Per un'intensa sensazione di freschezza. La cute viene preparata idealmente per i successivi trattamenti.



Ganzkörper Aroma-Salz Peeling

– Reines Salz aus dem Toten Meer

Dieses Ganzkörper-Peeling mit Aroma-Massageöl und Salz aus dem Totem Meer unterstützt die Erneuerung Ihrer Haut, fördert den Gewebestoffwechsel und macht Ihre Haut samtweich.

Intensive tenderness

– full body aroma salt scrub

This full-body scrub with aromatic massage oil and salt from the Dead Sea supports the rejuvenation of your skin, promotes tissue metabolism, and makes your skin silky smooth. For an intense, fresh feeling. The skin is ideally prepared for subsequent treatments.

ca. 25 min. | 45,00 €



Linen Glove Dry Body Scrub

Natura stimolante – peeling a secco con guanti di lino

Peeling a secco per una profonda pulizia con efficaci essenze che accelerano il metabolismo per una carnagione più chiara e radiante. Ideale per pelli particolarmente secche e sensibili. La crema corpo „Hyaluronic“ svolge un'azione idratante, rivitalizzante e protettiva con estratti di mela, rosa canina e acido ialuronico che donano vitalità e freschezza alla cute.

Anregende Natur – Leinenhandschuh-Trocken-Peeling

Tiefenreinigendes Trockenpeeling mit wirkstarken Essensen unterstützt die Stoffwechselgeschwindigkeit für ein klares und leuchtendes Hautbild. Ideal bei sensibler und besonders trockener Haut. Anschließend wird die einzigartige, intensiv feuchtigkeitsspendende Körpercreme „Hyaluronic Moisturizing“ für ein langanhaltendes Pflegeerlebnis verwendet.

Stimulating nature – linen glove dry scrub

This deep-cleansing dry scrub with potent essences supports your metabolism for a clear and radiant complexion. Ideal for sensitive and especially dry skin. The “Hyaluronic” body cream has a moisturizing, revitalizing and protective action. The apple, rose hip and hyaluronic acid extracts give vitality and freshness to the skin.

ca. 25 min. | 45,00 €



Foot Well-Being Massage

Piedi leggeri

Massaggio con tecnica manuale tipica cinese finalizzata a riequilibrare l'energia e il benessere del nostro corpo. Utilizziamo un gel rivitalizzante e rinfrescante per piedi stanchi con erbe alpine di altissima qualità e estratti di castagna, menta e centella.

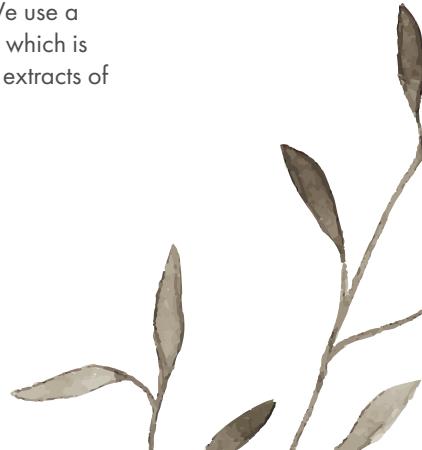
Fuss-Wohlfühlmassage

Perfekte Pflege zum Erfrischen und Beleben schwerer Füße und Beine mit hochwertigen alpinen Kräutern und Extrakten aus Minze und Centella. Es werden chinesische Techniken angewandt, die Energie und Wohlbefinden unseres Körpers ausgleichen.

Foot well-being massage

It's a typical Chinese manual technique, which helps to balance energy and wellbeing. We use a revitalizing and refreshing gel for tired feet which is made out of high quality alpine herbs and extracts of chestnut, mint and centella.

ca. 25 min. | 55,00 €



Hyaluronic Moisturizing Body Wrap

Impacco corpo idratante, una dolce tentazione per un idratazione profonda – con mela e rosa canina

Concedete alla vostra pelle un bagno di bellezza sensuale e fruttato. L'estratto di mela è ricco di vitamine, minerali, pectine e cere: i principi attivi ideali per la cura della pelle esigente. In combinazione con la preziosa rosa canina, favorisce il benessere della pelle e riduce la perdita d'idratazione. La pelle appare più liscia e compatta.

Süße Verführung für ein Plus an Feuchtigkeit

– mit Apfel & Hagebutte

Gönnen Sie Ihrer Haut ein sinnlich fruchtiges Schönheitsbad. Der Apfelextrakt ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Pektinen und Wachsen - den idealen Wirkstoffen für die Pflege anspruchsvoller Haut. In Kombination mit der kostbaren Hagebutte wird das Wohlbefinden Ihrer Haut besonders gefördert und der Feuchtigkeitsverlust vermindert. Ihre Haut wirkt glatter und praller.

Sweet allure for a deeply moisturized skin

– with apple & rose hips

Pamper your skin with a fruity and sensual beauty bath. Apple extract is rich in vitamins, minerals, pectin, and waxes - the perfect active ingredients to care for demanding skin. In combination with precious rose hips, it considerably improves the skin's well-being and significantly reduces drying. Your skin will appear smoother and more supple.

ca. 25 min. | 45,00 €

ca. 50 min. | 70,00 € + massage

Skin Calming Body Wrap



Un dolce relax

– impacco curativo alla calendula e camomilla

Godetevi un particolare programma benessere con calendula e camomilla. Gli ingredienti riattivanti e rilassanti hanno un effetto equilibrante sulla pelle sensibile e irritata. La carnagione torna ad essere florida, la pelle morbida e raggiante.

Sanfte Erholung

– Pflegepackung mit Ringelblume & Kamille

Freuen Sie sich auf ein besonderes Verwöhnprogramm mit Ringelblume und Kamille. Die aktivierenden und beruhigenden Inhaltsstoffe wirken ausgleichend auf empfindliche und gereizte Haut. Ihr Teint wird wieder frisch, Ihre Haut geschmeidig und strahlend.

Gentle recovery

– care wrap with calendula & chamomile

Enjoy a special pampering program with calendula and chamomile. The activating and calming ingredients have a balancing effect on sensitive and irritated skin. Your complexion will be refreshed and your skin made supple and radiant.

ca. 25 min. | 45,00 €

ca. 50 min. | 70,00 € + massage



Skin Repair Well Aging Body Wrap



Impacco corpo

– anti-aging con uva e olivello spinoso

Il potere combinato dell'uva e dell'olivello spinoso in questo impacco di bellezza aumentano le autodifese della pelle e le conferiscono una piacevole sensazione vellutata.

Effektive Schönheit

– Anti Aging mit Weintrauben & Sanddorn

Regeneration pur – schlüpfen Sie in ein neues Hautgefühl. Die gesamte Kraft der Weintrauben und des Sanddorns in dieser Schönheitspackung erhöhen den Eigenschutz Ihrer Haut und vermitteln ein angenehm seidiges Wohlgefühl.

Effective Beauty

– anti-aging with wine grapes & sea buckthorn

The combined power of wine grapes and sea buckthorn in this beauty wrap improves your skin's ability to protect itself and provides a pleasant, silky feeling of well-being.

ca. 25 min. | 45,00 €

ca. 50 min. | 70,00 € + massage

– Sport & Vitality Body Wrap

Energia concentrata – con l'arnica e l'iperico

Lasciatevi pervadere dalla forza tonificante delle "piante del sole". Questo impacco salutare dona nuova energia alle articolazioni e ai muscoli spossati. La forza del complesso di principi attivi dell'arnica e dell'iperico cancella lo stress, scioglie ogni tensione e migliora le prestazioni della muscolatura.

Gebündelte Energie

– mit Arnika & Johanniskraut

Fühlen Sie die belebende Kraft der Sonnenpflanzen. Diese Gesundheitspackung spendet Ihren müden Gelenken und Muskeln neue Fitness. Die Kraft des Wirkstoffkomplexes aus Arnika und Johanniskraut baut Stress ab, löst Verspannungen und unterstützt die Leistungsfähigkeit Ihrer Muskulatur.

Bundled energy

– with arnica & St. John's Wort

Feel the invigorating power of sun plants. This health wrap brings new fitness to your tired joints and muscles. The power of the active ingredients, arnica and St. John's wort, reduces stress, relieves tension and supports the performance of your muscles.

ca. 25 min. | 45,00 €

ca. 50 min. | 70,00 € + massage





Activating Alpine Fango Wrap



La forza delle Alpi

– impacco corpo purificante con fango alpino

Per gli amanti della tradizione alpina, un "must" del benessere. Il fango alpino sprigiona tutti gli aromi della montagna, oltre a favorire, in combinazione con i sedimenti naturali, la disintossicazione del corpo attraverso la pelle con effetto rivitalizzante e tonificante. Cura profonda, naturale e potente.

Alpine Tiefenstärke

– Entschlackungsbad mit Alpenfango

Für Liebhaber alpiner Tradition ein „Wellness-Muss“. Der Alpenfango duftet außergewöhnlich alpin, fördert in Kombination mit natürlichen Sedimenten die Entschlackung des Körpers über die Haut und wirkt belebend und stärkend. Tiefenstarke Pflege, naturnah und kraftvoll.

Deep Alpine Strength

– detoxifying Bath with Alpine Mud

A "wellness must" for lovers of alpine tradition. The alpine mud smells distinctively alpine. In combination with natural sediments, it works to detoxify the body through the skin - both invigorating and restorative. A deep, natural and powerful care.

ca. 30 min. | 55,00 €





Wellbeing packages

Activating

- 1 peeling corpo con guanto di lino
- 1 Leinenhandschuh Trocken-Peeling
- 1 linen glove dry body scrub

25 min.

- 1 sport & Vitality Massage
- 1 Sport & Vitality Massage
- 1 sport & Vitality body massage

50 min. 108,00 €

Relaxing

- 1 peeling corpo fieno e albicocca
- 1 Heublumen & Aprikosenkern
- 1 body scrub apricot & hay

25 min.

- 1 impacco curativo calendula e camomilla
- 1 Pflegepackung mit Ringelblume & Kamille
- 1 body wrap calendula & chamomile

25 min.

- 1 massaggio aromatico
- 1 Aromamassage
- 1 mind relaxing aroma massage

50 min. 147,00 €

Detoxifying

- 1 impacco corpo purificante con fango alpino
- 1 Entschlackungsbad mit Alpenfango
- 1 activating alpine fango wrap

25 min.

- 1 massaggio dinamico piedi e gambe
- 1 Dynamische Fuß- und Beinmassage
- 1 dynamic feet & legs massage

50 min. 119,00 €

Cerimoniale wellness



Prenotazioni

Vi consigliamo di fissare i Vostri appuntamenti al momento della prenotazione o al Vostro arrivo in hotel. Chiediamo gentilmente di comunicare agli operatori eventuali allergie o patologie.

Fate con calma

Affinché il terapeuta possa prepararsi per il Vostro trattamento personalizzato e Voi possiate godervi l'intera durata del trattamento, Vi preghiamo di presentarVi alla reception circa 10 minuti prima dell'orario fissato. Per rispetto nei confronti degli ospiti che verranno dopo di Voi, in caso di ritardo la durata del Vostro trattamento verrà ridotta.

Abbigliamento

Vi preghiamo di presentarvi al trattamento in accappatoio, ciabattine e senza gioielli. Per proteggere la privacy, in ciascun trattamento offriamo un indumento intimo usa e getta, mentre il terapeuta usa tecniche diverse per non esporre le parti intime. Gli asciugamani si trovano vicino alla SPA-Reception.

Cancellazione

Il ritardo comporta una riduzione della durata del trattamento. La disdetta dell'appuntamento deve avvenire almeno 24 ore prima, in caso contrario o per mancata presenza dobbiamo addebitare il prezzo pieno.

Regole per la SPA

All'interno della zona si prega di indossare il costume da bagno. Nelle saune, per motivi igienici, si prega di non indossare indumenti. Si prega di fare in modo che nelle zone di riposo sia mantenuto un assoluto silenzio. Vi preghiamo di parlare a bassa voce, di non fumare, di non consumare alcolici e di non utilizzare dispositivi elettronici.

Bambini

L'accesso ai bambini sotto i 16 anni è consentito dalle ore 14.00 alle ore 17.00 solo nella vasca idromassaggio. I bambini devono in qualsiasi momento essere accompagnati e sorvegliati da un adulto.

IMPORTANTE

_ Rinfrescarsi e riposarsi dopo ogni visita, bere tanta acqua o tè non zuccherato!



Wellness Etikette

Reservierungen

Reservierungen

Wir empfehlen die Termine für die Behandlungen bei der Zimmerreservierung oder bei Ihrer Ankunft im Hotel zu buchen.

Weiteres bitten wir Sie darum, uns über eventuelle Gesundheitsprobleme zu informieren.

Sich Zeit nehmen

Damit Ihr Behandler sich individuell auf Ihre Anwendung vorbereiten kann und Sie Ihre volle Behandlungszeit genießen können, bitten wir Sie, sich ca. 10 Min. vor Anwendungsbeginn an unserer Spa-Rezeption zu melden. Aus Respekt gegenüber den nachfolgenden Gästen bitten wir um Verständnis, dass bei Verspätung ihrerseits, diese von der Behandlungszeit reduziert wird.

Bekleidung

Bitte kommen Sie zu ihrer Anwendung im Bademantel, Saunapantoffeln und ohne Schmuck! Um Ihre Intimsphäre zu schützen, offerieren wir Ihnen bei jeder Behandlung einen Einmalslip und arbeiten mit verschiedenen Abdecktechniken.

Stornierung

Ihre Terminabsage sollte bitte mind. 24 Stunden vor Behandlungsbeginn stattfinden. Bei späterer Stornierung müssen wir Ihnen den vollen Preis leider in Rechnung stellen.

Kinder und Anwendungen

Der Behandlungsbereich ist ein Ort der Ruhe. Wir bitten um Verständnis, dass Kinder in diesen Bereichen erst ab 16 Jahren zugelassen werden, ausgenommen die speziell ausgewiesenen Behandlungen.

Kinder unter 16 Jahren haben ausschließlich in Begleitung eines Erwachsenen von 14.00 bis 17.00 Uhr nur Zutritt zum Whirlpool.

Whirlpoolbereich

/ Saunabereich

Bitte tragen Sie im Whirlpoolbereich Badebekleidung. Im Saunabereich bitten wir Sie aus hygienischen Gründen, keine Kleidung zu tragen. Der Wellnessbereich ist eine Entspannungzone. Verhalten Sie sich aus Respekt zu den anderen ruhig. Das Rauchen, das Konsumieren von alkoholischen Getränken und die Benutzung von elektronischen Geräten sind untersagt.

WICHTIG

_ Sich nach jedem Saunabesuch abkühlen, ausruhen und viel Wasser oder ungezuckerten Tee trinken.

Spa Etiquette

Reservations

We recommend you to schedule your appointments at the time of booking or at your arrival at the hotel. Please inform us about any allergies or medical conditions.

Be on time

To ensure that your treatment specialist can prepare your custom treatment and that you can enjoy your full treatment time, we kindly request that you arrive at the spa reception about 10 minutes before the start of your treatment. Out of respect for other guests, we ask that you understand that if you are late to your treatment, it will result in a reduction of your treatment time.

Clothing

Please come to your treatment with bathrobe, slippers and without jewellery. To protect your privacy, we offer a single-use garment for each treatment and work with various masking techniques. The towels are near the SPA reception.

Cancellation

Any delay will lead to a reduction in the duration of treatment. The cancellation of the appointment must occur at least 24 hours before, otherwise we have to charge 100% of the amount due.

SPA rules

Please wear a swimsuit inside the SPA area. For hygiene reasons it is not allowed to wear clothing inside the saunas. We ask for your consideration in maintaining absolute peace and quiet in the relaxation areas. We kindly ask you to speak quietly, not to smoke, consume alcohol or use electronic devices.

Children

Children under 14 years can only access to the whirlpool from 2.00 pm to 5.00 pm and only under adult supervision.

IMPORTANT.

_ Cool off and rest after each visit,
drink plenty of water or
unsweetened tea!





SAUNA FINLANDESE

Nella sauna **senza uso del costume** è obbligatorio stendere un asciugamano prima di sedersi, e nel rispetto altrui, coprire le zone intime con l'asciugamano. Per motivi igienici e affinché i pori della pelle si aprano bene, **è obbligatorio farsi una doccia** ben calda prima di accedere alla sauna. Per sudare meglio, asciugarsi bene dopo la doccia.

Benefici

- rinforzo del circolo sanguigno e del sistema immunitario
- rilassamento della muscolatura
- attivazione del metabolismo

Sconsigliato

- disturbi cardiaci e circolatori
- epilessia
- infiammazioni cutanee
- gravidanza
- ciclo mestruale

FINNISCHE SAUNA

Diese ist eine **textilfreie Sauna**. Setzen sie sich auf Ihr Handtuch und bedecken Sie damit aus Respekt zu anderen Besuchern Ihre Intimzonen. Aus hygienischen Gründen und um die Poren der Haut zu öffnen, ist es **obligatorisch** vor dem Saunagang so warm wie möglich **zu duschen** und sich dann abzutrocknen; dadurch schwitzen Sie besser.

Vorteile

- Stärkung des Blutkreislaufs und des Immunsystems
- Entspannung des Muskulatur
- Anregung des Stoffwechsels

Abgeraten bei

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Epilepsie
- Entzündungen und Irritationen der Haut
- Schwangerschaft
- Menstruation

FINNISH SAUNA

Admission to the sauna area is **without any swimwear**.

Lay a towel before sitting down and in the respect of other people cover your intimate parts with it. For hygienic reasons and to open the pores of your skin, it's **obligatory** to have a **shower** before entering the sauna; this will make you sweat more.

Benefits

- reinforcement of the bloodstream and immune system
- relax muscles
- activates the metabolism

Not advised

- heart and blood circulation diseases
- epilepsy
- skin inflammation
- pregnancy
- menstrual period



Temperatura posti superiori Temperatur obere Plätze Temperature higher places	90°
Temperatura Temperatur Temperature	80°
Umidità Feuchtigkeit Humidity	10 - 30%
Durata consigliata Empfohlene Dauer Recommended duration	min. 10 - 15
Ripetizioni Wiederholungen Repetitions	1 - 3
Ruhezeit Tempi di riposo Rest time	ca. min. 15 - 20



BAGNO TURCO

Per motivi igienici e affinché i pori della pelle si aprano bene, **è obbligatorio farsi una doccia** ben calda prima di accedere alla sauna a vapore. Per sudare meglio, asciugarsi bene dopo la doccia.
È consentito l'uso del costume.

Benefici

- libera le vie respiratorie
- ha un effetto tonificante e rilassante
- riduce lo stress
- favorisce una profonda pulizia e purificazione della pelle

Sconsigliato

- disturbi cardiaci e circolatori
- epilessia
- infiammazioni cutanee
- gravidanza
- ciclo mestruale

DAMPF BAD

Aus hygienischen Gründen und um die Poren der Haut zu öffnen, ist es **obligatorisch** vor dem Dampfbad so warm wie möglich **zu duschen** und sich dann abzutrocknen; dadurch schwitzen Sie besser. **Zutritt mit Badekleidung erlaubt!**

Vorteile

- Befreit die Atemwege
- Wirkt anregend und mindert Stress
- Reinigt die Haut

Abgeraten bei

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Epilepsie
- Entzündungen und Irritationen der Haut
- Schwangerschaft
- Menstruation



TURKISH BATH

For hygienic reasons and to open the pores of your skin, **it's obligatory to have a shower** before entering the turkish bath; this will make you sweat more. **It is allowed to wear a swimsuit.**

Benefits

- free the respiratory system
- toning and relaxing effect and reduction of stress
- a deep cleaning and purification of the skin

Not advised

- heart and blood circulation diseases
- epilepsy
- skin inflammation
- pregnancy
- menstrual period

Temperatura

Temperatur

Temperature

42° - 45°

Umidità

Feuchtigkeit

Humidity

80 - 100%

Durata consigliata

Empfohlene Dauer

Recommended duration

min.

10 - 15

Ripetizioni

Wiederholungen

Repetitions

1 - 3

Ruhezeit

Tempi di riposo

Rest time

ca. min.

8 - 15





BAGNO AL VAPORE AROMATICO

Per motivi igienici e affinché i pori della pelle si aprano bene, è **obbligatorio farsi una doccia** ben calda prima di accedere al bagno a vapore. Per sudare meglio, asciugarsi bene dopo la doccia. **È consentito l'uso del costume.**

Benefici

- rafforza il sistema immunitario
- purifica i pori della pelle
- stimola il sistema cardio-circolatorio

Sconsigliato

- disturbi cardiaci e circolatori
- epilessia
- infiammazioni cutanee
- gravidanza
- ciclo mestruale

AROMATISCHES DAMPFBAD

Aus hygienischen Gründen und um die Poren der Haut zu öffnen, ist es **obligatorisch** vor dem Dampfbad so warm wie möglich **zu duschen** und sich dann abzutrocknen; dadurch schwitzen Sie besser. **Zutritt mit Badekleidung erlaubt!**

Vorteile

- Stärkung des Immunsystems
- Reinigung der Hautporen
- Anregung des Herz-Kreislaufsystems

Abgeraten bei

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Epilepsie
- Entzündungen und Irritationen der Haut
- Schwangerschaft
- Menstruation



AROMATIC STEAM BATH

For hygienic reasons and to open the pores of your skin, it's **obligatory to have a shower** before entering the steam bath; this will make you sweat more. **It is allowed to wear a swimsuit.**

Benefits

- strengthens the immune system
- purifies the pores of the skin
- stimulates the cardiovascular system

Not advised

- heart and blood circulation diseases
- epilepsy
- skin inflammation
- pregnancy
- menstrual period

Temperatura

Temperatur

Temperature

40° - 45°

Umidità

Feuchtigkeit

Humidity

40 - 50%

Durata consigliata

Empfohlene Dauer

Recommended duration

**min.
10 - 15**

Ripetizioni

Wiederholungen

Repetitions

1 - 3

Ruhezeit

Tempi di riposo

Rest time

**ca. min.
8 - 15**



BAGNO AL VAPORE SALINO

Il bagno al vapore salino nebulizza una soluzione di acqua salina. Per motivi igienici e affinché i pori della pelle si aprano bene, è **obbligatorio farsi una doccia** ben calda prima di accedere al bagno a vapore. Per sudare meglio, asciugarsi bene dopo la doccia.
È consentito l'uso del costume.

Benefici

- rafforza il sistema immunitario
- purifica i pori della pelle
- stimola il sistema cardio-circolatorio

Sconsigliato

- disturbi cardiaci e circolatori
- epilessia
- infiammazioni cutanee
- gravidanza
- ciclo mestruale

SOLE BAD

Das Solebad ist ein sanftes Inhalationsbad von Salzwasser. Aus hygienischen Gründen und um die Poren der Haut zu öffnen, ist es **obligatorisch** vor dem Solebad so warm wie möglich **zu duschen** und sich dann abzutrocknen; dadurch schwitzen Sie besser. **Zutritt mit Badekleidung erlaubt!**

Vorteile

- Befreit die Atemwege
- Wirkt anregend und mindert Stress
- Reinigung der Haut
- Vorteilhaft bei Hautleiden und Allergien

Abgeraten bei

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Epilepsie
- Entzündungen und Irritationen der Haut
- Schwangerschaft
- Menstruation

SOLE BATH

The sole bath is a saline inhalation bath. For hygienic reasons and to open the pores of your skin, it's **obligatory to have a shower** before entering the sole bath; this will make you sweat more.
It is allowed to wear a swimsuit.

Benefits

- beneficial for respiratory distress
- strengthens the immune system
- beneficial for skin diseases and allergies

Not advised

- heart and blood circulation diseases
- epilepsy
- skin inflammation
- pregnancy
- menstrual period

Temperatura

Temperatur

Temperature

25° - 40°

Umidità

Feuchtigkeit

Humidity

**ca.
65%**

Durata consigliata

Empfohlene Dauer

Recommended duration

**min.
20 - 30**

Ripetizioni

Wiederholungen

Repetitions

1 - 2

Ruhezeit

Tempi di riposo

Rest time

**ca. min.
8 - 15**





VASCA IDRO MASSAGGIO

Per motivi igienici e affinché i pori della pelle si aprano bene, è **obbligatorio farsi una doccia** ben calda prima di accedere alla vasca idromassaggio.
Per sudare meglio, asciugarsi bene dopo la doccia.

È obbligatorio l'uso del costume.

Benefici

- alla circolazione sanguina e linfatica
- previene la cellulite
- tonifica la pelle
- allenta la tensione muscolare

Sconsigliato

- malattie cardiache o pressione alta

WHIRLPOOL

Aus hygienischen Gründen und um die Poren der Haut zu öffnen, ist es **obligatorisch** vor dem Betreten des Whirlpools so warm wie möglich **zu duschen** und sich dann abzutrocknen; dadurch schwitzen Sie besser.

Nur mit Badekleidung erlaubt!

Vorteile

- Fördert den Blutkreislauf und die Lymphzirkulation
- Verhindert Cellulitis
- Stärkt die Haut
- Löst Muskelverspannungen

Abgeraten bei

- Herzkrankheiten oder hohem Blutdruck
- Schwangerschaft



35
=

SAUNA

JACUZZI

For hygienic reasons and to open the pores of your skin, it's **obligatory to have a shower** before entering the whirlpool; this will make you sweat more.
The use of swimsuits is obligatory.

Benefits

- promotes the blood circulation and the lymphatic system
- prevents cellulites
- strengthens the skin
- relieves muscle tension

Not advised

- heart diseases or high blood pressure
- pregnancy

Temperatura

Temperatur

Temperature

36° - 38°

Durata consigliata

Empfohlene Dauer

Recommended duration

min.
15 - 20

Ripetizioni

Wiederholungen

Repetitions

1 - 3

Ruhezeit

Tempi di riposo

Rest time

ca. min.
10





HOTEL OSWALD

Via Meisules 140 | I-39048 Selva
Val Gardena | Dolomites | Italy
T +39 0471 795151

info@hoteloswald.com
www.hoteloswald.com