



# ALPENSCHLÖSSL & LINDERHOF

Spa- &  
Wellness-Guide







## Herzlich willkommen

Nehmen Sie sich Zeit für sich und gönnen Sie sich luxuriöses Wohlfühlen. Mit herrlichen Anwendungen verwöhnen lassen und sich einmal nur auf Entspannung und sinnlichen Genuss konzentrieren. Lassen Sie sich ins Reich der Sinne und der erlesenen Schönheitspflege entführen und bringen Sie so Ihr eigenes Ich zum Strahlen.

Feine Gesichtsbearbeitungen, entspannende Massagen, romantische Stunden zu zweit, Bäder wie für Königinnen und Könige und viel Köstliches mehr warten auf Sie.

## Inhaltsverzeichnis

Saunawelt	04
Wellnessresort-Übersicht	06
Gesichtsbearbeitungen	08
Wellness & Bodystyling	12
Bäder zum Wohlfühlen	18
Massagen	22
Kinder- & Teenagerbearbeitungen	34
Zeit zu zweit	36
Wohlfühlpakete	38
SPA- & Wellness-Infos	42

# SAUNAWELT

Pures Saunavergnügen über zwei Etagen



Unsere Saunawelt steht Ihnen jeden Tag kostenlos von 11.00 bis 19.00 Uhr zur Verfügung. Verpassen Sie nicht unsere Saunaaufgüsse, welche immer wieder ein Highlight für jeden Saunagänger sind.



## „Caldarium“-Blütenaromabad

Bei 42–45 °C genießen Sie ein angenehmes und sanftes Bad zur Pflege und Reinigung Ihres Körpers. Das Inhalieren von Kräutern und Blütenaromen steigert Ihr Wohlbefinden.

**Temperatur: ca. 42–45 °C**

## Solegrotte

Im Solebad wird in regelmäßigen Intervallen feinst gelöste Meersalzsole zerstäubt. Diese Gesundheitsoase ist eine Wohltat für Ihre Lungen, ein Gesundbrunnen für Ihre Bronchien und ideal zur Regeneration des gesamten Atmungsapparates.

**Temperatur: ca. 45 °C**

## „Perle des Ozeans“ Aromadampfbad

Schon die römischen Patrizier schätzten die hervorragenden Entschlackungs- und Entgiftungsmöglichkeiten des Schwitzbades auf reiner Strahlungswärme. Durch die milde Form dieses Laconiums können auch Personen mit Herz- und Kreislaufschwächen dieses Bad genießen.

**Temperatur: ca. 45 °C**

## „Käpten's Dampfbad“

Bereits in den römischen Caldarien wurde die Wirkungsweise von hoher Luftfeuchtigkeit zusammen mit milder Strahlungswärme erkannt und genutzt. Durch den Zusatz von Duftstoffen und Kräuteresenzen wird das körperliche und seelische Wohlbefinden gesteigert.

**Temperatur: ca. 45 °C**



## Sauna „Piratenkneipe“

Treten Sie ein in dieses einmalige Saunaerlebnis. Lassen Sie sich verwöhnen vom Ambiente dieser besonderen Piratenkneipe.

**Temperatur: ca. 80 °C**

## „Kajütensauna“

In altem Abachiholz begeistert diese Badeform seit jeher alle Saunafans. Durch die Wechselwirkung zwischen heißem Saunagang und gezieltem Abkühlen bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung und stärken somit Geist und Körper.

**Temperatur: ca. 90 °C**

# WELLNESSRESORT-ÜBERSICHT

**NEU**  
AB HERBST  
2014





# GESICHTSBEHANDLUNGEN

Für einen strahlenden Auftritt!



Unser Gesicht verrät viel über uns – unsere Seele ... Daher widmen wir Ihrem Gesicht unsere sorgfältigste und sanfteste Pflege. Nach individueller Beratung verwöhnen wir mit perfekt auf Sie abgestimmten Produkten.

Für Ihr Gesicht ist das Beste gerade gut genug.



# Ligne St. Barth

aus dem Herzen der Karibik

## St. Barth Pureness

### Gesichts- und Dekolletébehandlung mit Handmassage.

Erleben Sie eine außergewöhnlich sanfte Behandlung von Gesicht, Hals, Dekolleté und Händen. Die hochwertigen pflanzlichen Pflegeprodukte mit natürlichen Vitaminen und Mineralien wirken intensiv klärend. Sie erhalten ein klares, ebenmäßiges und frisches Hautbild. Eine pflegende Handmassage rundet das Wohlfühlerlebnis zusätzlich ab.

Dauer: 80 Min. € 105,-

## St. Barth Freshness

### Gesichts- und Dekolletébehandlung mit Handmassage & frischem Papaya- und Gurkenmousse.

Genießen Sie eine intensiv entspannende und erholsame Behandlung von Gesicht, Hals, Dekolleté und Händen. Die Wirkung der hochwertigen pflanzlichen Pflegeprodukte mit natürlichen Vitaminen und Mineralien wird durch frisch zubereitete Früchte intensiv unterstützt. Eine pflegende Handmassage mit Ihrem Lieblingsduft rundet das Wohlfühlerlebnis zusätzlich ab.

Dauer: 85 Min. € 124,-



Die natürlichen Rohstoffe werden nach den höchstmöglichen Qualitätsstandards ausgesucht. Aufgrund der durch die natürlichen Ressourcen limitierten Produktion wird Ligne St. Barth nur in ausgewählten Häusern angeboten.

## Classic-Gesichtsbehandlung

**Verbessert das Feuchtigkeitspeichervermögen der Haut. Ideal bei trockener, feuchtigkeitsarmer und strapazierter Haut.**

Mit dieser sensationellen Schönheitsbehandlung schlüpfen Sie in eine neue Haut. Die Zellneubildung wird stimuliert und natürliche, hochprozentige Collagene werden von außen in tiefe Schichten der Haut eingeschleust. Somit kann die Haut mehr Feuchtigkeit binden und gewinnt an Geschmeidigkeit, Vitalität und Spannkraft. Sie sehen um Jahre jünger und vitaler aus. Der Erfolg dieser exklusiven Behandlung ist sofort sichtbar!

Dauer: 85 Min.

€ 125,-



!QMS – Dr. med. Erich Schulte:  
„Heute schon die Kosmetik von morgen!“

## Relax-Gesichtsbehandlung

**Eine reinigende, stoffwechselaktivierende Relax-Behandlung für zwischendurch oder zum Kennenlernen.**

Die Relax-o-Firm-Behandlung entfernt übermäßige Verhornungen der Haut mild, aber gründlich. Die Haut wird gründlich gereinigt und der Stoffwechsel verbessert. Die neue abschließende I.T.E.M.-Maske beruhigt, regeneriert und spendet der Haut viel Feuchtigkeit.

Dauer: 55 Min.

€ 80,-

## Champagner-Behandlung

**Die Champagner-Behandlung ist ein besonderes kosmetisches Erlebnis für ein strahlendes Aussehen!** Eine 1-Stunden-Luxusbehandlung für besondere Gelegenheiten.

Dauer: 55 Min.

€ 75,-

## Luxus-Lifting-Behandlung

**Die einzigartige kosmetische Therapie zur Verbesserung der Gewebestruktur der Haut.**

Diese Krönung der !QMS-Behandlungen ist eine absolute Luxus-Lifting-Behandlung. Sie spendet Ihrer Haut von innen her Energie und Festigkeit und stabilisiert sie in ihrer Funktion. Das Ergebnis: eine straffe, samtweiche Pfirsichhaut.

Dauer: 85 Min.

€ 135,-

# Extras für Ihr Gesicht

**BOOKING  
HOTLINE**

beauty@alpenschloessl.com

Tel.: 0474 651 010

	im Rahmen einer Gesichtsbehandlung	als Einzelbehandlung
<b>Wimpern färben</b>	€ 10,00	€ 14,00
<b>Brauen färben</b>	€ 8,00	€ 10,00
<b>Wimpern &amp; Brauen färben</b>	€ 14,00	€ 19,00
<b>Brauen in Form bringen</b>	inkludiert bei der Classic- & Relax-Gesichtsbehandlung	€ 10,00



# WELLNESS & BODYSTYLING

Ganz entspannt den Körper in (Best-)Form bringen!



## SOLARIUM

Sollte die Sonne einmal nicht scheinen, so können Sie sich in unserem modernen und hautschonenden Turbosolarium bräunen.

Ganzkörpersolarium,  
28 Min.

€ 24,-



## !QMS-Körper-Effekt- Behandlung

**So wird schlaffes Gewebe straffes Gewebe. Schnell, effektiv und einfach.**

Wenn Sie eine schnelle Straffung bestimmter Körperzonen wünschen, dann ist diese Effektbehandlung genau richtig. Diese Behandlung hat eine Dreifachwirkung: Sie wirkt entschlackend, durchblutend und straffend. Der Entgiftungs- und Entschlackungsprozess arbeitet spürbar auf Hochtouren. Das Ergebnis ist ein festeres Bindegewebe und eine straffere Körperkontur. Sie fühlen sich einfach wohler und attraktiver.

Dauer: 55 Min.

€ 70,-

## !QMS-Wonderbra-Behandlung

**Das Bruststraffungsprogramm mit dem !QMS-Soforteffekt.** Für eine makellos schöne Hals-, Dekolleté- und Brustpartie.

Dauer: 55 Min.

€ 77,-



# Vitalis Dr. Joseph



## Resonanz-Anti-Cellulite- Behandlung

Mit Hilfe von Schröpfungsglocken werden Schlackenstoffe abtransportiert. Die anschließende Algenpackung entgiftet und strafft. Am Ende wird der Körper durch tibetische Klangschalen in einen totalen Entspannungszustand gebracht – Balsam für die Seele.

Dauer: 90 Min.

€ 95,-

# Ligne St. Barth

## St. Barth Softness

**Körperpeelingmassage mit Kokosnussöl und Papaya.**  
Entspannende Peelingmassage für eine zarte, samtige und ebene Haut. Die Fruchtzynzyme frischer Papaya und reines Kokosnussöl pflegen die Haut nachhaltig und verwöhnen sie mit wertvollen Nährstoffen.

Dauer: 25 Min.

€ 44,-

## St. Barth Slimness

**Wohltuende und entstauende Beinmassage.**

Für eine schnelle Entlastung und Entspannung bei schweren Beinen. Unser Efeugel wirkt entstauend und entwässernd, kräftigt die Venen und regt das Lymphsystem an. Menthol und Kampfer fördern die Mikrozirkulation, erfrischen und beleben.

Dauer: 25 Min.

€ 44,-

## St. Barth Sensation

**Edle Körperpackung mit wohltuender Entspannungsmassage.**

Diese wohltuende Körperpackung spendet intensive Feuchtigkeit und ist ein Genuss für alle Sinne. Nachdem die pflegende Körperpackung Ihre Haut intensiv mit Nährstoffen und Lipiden aus hochwertigsten pflanzlichen Ölen versorgt hat, entspannen Sie bei einer herrlich duftenden Massage.

Dauer: 50 Min.

€ 78,-





# Pflege für Hände & Füße

Maniküre € 29,00

---

Maniküre mit Lack € 34,00

---

## Maniküre de luxe mit IQMS-Handbehandlung

Zeigt her eure Hände! Eine Maniküre mit doppeitem Peeling und die Wirkung von intensiven Produkten machen Ihre Hände glatt, geschmeidig und topgepflegt. Eine Handbehandlung der Superlative! € 69,00

---

Pediküre € 40,00

---

Pediküre mit Lack € 45,00

---

Pediküre de luxe  
mit Fußpeeling und Packung € 69,00

---

## Depilation mit Warmwachs

Beine komplett € 45,00

---

Beine bis Knie € 32,00

---

Achsel oder Leiste € 18,00

---

Rücken oder Brust für Herren € 30,00

---

Oberlippe und Kinn € 12,00

---

**Jetzt profitieren Sie auch mit Naturnägeln von einem Nagellack, der lange hält und einen ultra-starken Glanz mitbringt!**

Die UV-Nagellacke gibt es in verschiedenen Farben für jeden Geschmack und jede Persönlichkeit. Der UV-Nagellack vereint die positiven Eigenschaften eines gewöhnlichen Nagellacks mit jenen eines UV-Gels.

**Das Ergebnis: Strahlend schöne Nägel in satten Farben!** Das Gel lässt sich wie ein Nagellack auftragen, wird jedoch unter UV-Licht ausgehärtet. Die Farben sind kratz- und splitterfest und halten auch stärkeren Belastungen problemlos stand. Schluss mit Nagellack, der nach wenigen Tagen bereits abblättert: Die UV-Nagellacke haben Bestand und garantieren exzellente Ergebnisse.

### Hollywood-Lack Hände oder Füße

Dauer: 45 Min. € 45,00

---

### Hollywood-Maniküre und Lack

Dauer: 60 Min. € 60,00

---

### Hollywood-Pediküre und Lack

Dauer: 90 Min. € 70,00

---



# BÄDER ZUM WOHLFÜHLEN

Eintauchen in puren Luxus.



Tun Sie Ihrem Körper Gutes – Sie haben nur den einen.

Gönnen Sie ihm daher bestmögliche Pflege! Lassen Sie sich vom Scheitel bis zur Sohle verwöhnen, mit erlesenen, wohltuenden und wunderbar duftenden Ingredienzien.





RESERVIERUNGS-  
**HOTLINE**

beauty@alpenschloessl.com

Tel.: +39 0474 651010

# Packungsbäder

## Traditionelles

### „Ahrntaler Heubad“

**Eine Tradition wird wieder modern.**

Ein Bad, welches auf der eigenen Südtiroler Tradition aufbaut, mit herrlich entspannenden und pflegenden Wirkungen für die Haut. Nach 20 Minuten im Heu ist die Müdigkeit des Vortages wie weggeblasen. Glieder- und Kreuzschmerzen sind verschwunden. Anschließend an das Bad genießen Sie eine nachwirkende Ruhepause sowie eine wohltuende Wellnessmassage zum Abschluss der Anwendung.

Heubad mit Rückenmassage, 80 Min. € 88,-

## Nachtkerzenölbad

Die Nachtkerze hat als Heilpflanze einen legendären Ruf. Der Stoffwechsel und der Hormonhaushalt werden reguliert, die Durchblutung wird gefördert. Die Haut fühlt sich nach dem Bad besonders geschmeidig an. Empfehlenswert ist die Anwendung bei zu Entzündung neigender Haut und bei durch Allergien strapazierter Haut.

Dauer: 25 Min. € 42,-

## Meersalzbad

Ein an Mineralstoffen und Spurenelementen wie Magnesium, Calcium, Natrium, Kalium, Bromid und Sulfat sehr reiches Meersalz. Wirkt nachhaltig auf Ihre Haut und entschlackt Ihren Körper. Die Wirkung besteht vor allem in der Osmose.

Dauer: 25 Min. € 36,-



# Wasserbäder



Baden Sie sich schön! Kleopatra, die betörende Königin von Ägypten, pflegte sich mit reinen Milch- und Honigessenzen. Das können Sie auch! Und Sie könnten ein Südtiroler Rosenblütenbad genießen oder die Wirkung der Sarner Latsche hautnah spüren ...

Lieber exotischer – Avocado-Tiarè vielleicht?  
Ach, Kleopatra: Was, wenn es diese Vielfalt 2.000 Jährchen früher gegeben hätte? Die Haut wird geschmeidiger, die Seele heiterer – und Cäsar staunt!

## St. Barth – Exotisches Schönheitsbad

Entspannende und intensiv pflegende Bäder auf Basis des St.-Barth-Duschgels, in Verbindung mit Kokosnuss-Vanille, Avocado-Tiarè, Kokosnuss-Lilie oder einer selbst kreierten Lieblingsmischung aus exotischen Ölen und Lotionen. Genießen Sie ein karibisches Dufterlebnis, bei dem die Haut nachhaltig mit wertvollen Mineralien und Vitaminen versorgt wird.

Dauer: 20 Min.

€ 36,-

## St. Barth – Adonisbad für Ihn

Ein duftendes Badeerlebnis aus der Karibik mit reichhaltigen Inhaltsstoffen für den Mann von heute. Ligne St. Barth bürgt für ein exklusives Vergnügen in Kokosöl und Milch.

Dauer: 20 Min.

€ 36,-

## Kleopatrabad

Die spezielle Rezeptur der Schönheitsgöttin Kleopatra wird Sie in unserem Vitalbad verzaubern. Einmal in Milch und Honig baden. Lassen Sie sich überraschen!

Dauer: 20 Min.

€ 32,-

# Wasserbäder

## Latschenkiefernbad von Trehs

Das Sarner Latschenbad wirkt feuchtigkeitsspendend für die Haut, hebt die allgemeine Stimmung, beruhigt und stärkt Körper und Geist.

Dauer: 20 Min.

€ 37,-

## Hot-Chocolate-Bad

Das Hot-Chocolate-Bad ist ein reines Naturprodukt und ein Hochgenuss für unsere Sinne. Durch seinen hohen Anteil an Wirkstoffen, natürlichen Fetten und Ölen ist es sehr hautpflegend und rückfettend. Es sorgt für eine optimale Ernährung, Verjüngung und Geschmeidigkeit der Haut.

Dauer: 20 Min.

€ 32,-

## Orangenblütenbad

**Schönheitsbad nach Vitalis Dr. Joseph.**

Das Orangenblütenbad ist ein Wasserbad, welches durch seine rückfettende und entzündungshemmende Wirkung besonders empfindliche Haut pflegt. Es wirkt stressabbauend und bringt Sie wieder ins Gleichgewicht. Das Orangenblütenbad kann auch als Vorbereitung für eine Massage dienen.

Dauer: 20 Min.

€ 36,-

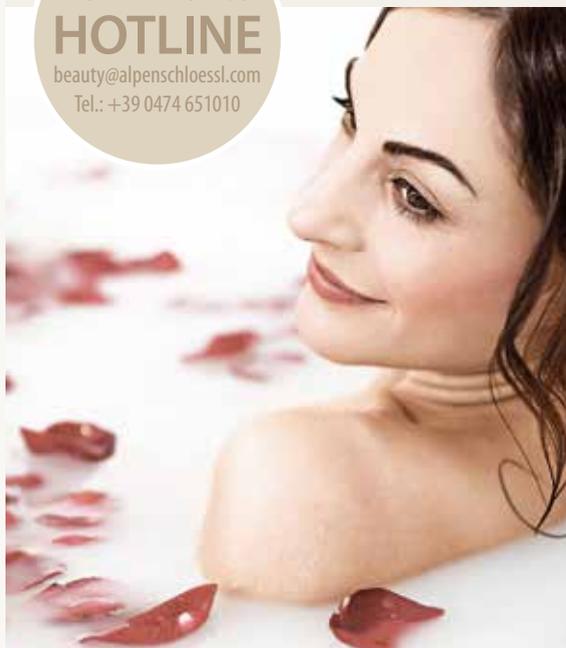
## Rosenblütenbad

**Schönheitsbad nach Vitalis Dr. Joseph.**

Beim Rosenblütenbad werden die beruhigenden Inhaltsstoffe der Rosenblüte mit ihrem feinen Duft genutzt. Es ist wohltuend für Körper und Geist und wirkt harmonisierend, antidepressiv und reinigend. Das Rosenblütenbad kann einzeln angewendet oder mit einer Massage kombiniert werden.

Dauer: 20 Min.

€ 36,-



# MASSAGEN

Mal zart und dann wieder kräftig, doch immer herrlich entspannend.



Fast jeder kennt es, man ist verspannt und fühlt sich nicht richtig wohl in seiner Haut. Eine Massage von kundigen Händen wirkt da wahre Wunder! Entspannen Sie sich und lassen Sie sich so richtig durchkneten und mit zärtlichen Streichungen sanft verwöhnen. Ob klassisch, ayurvedisch oder alpin ... es ist immer eine Wohltat.



# Klassische Massagen



RESERVIERUNGS-  
**HOTLINE**

beauty@alpenschloessl.com

Tel.: +39 0474 651010



<b>Ganzkörpermassage, 50 Min.</b>	€ 55,00
<b>Teilkörpermassage, 25 Min.</b>	€ 33,00
<b>Kopf-Nacken-Massage, 25 Min.</b>	€ 33,00
<b>Kopf-Nacken-Gesichtsmassage, 25 Min.</b>	€ 33,00
<b>Kopf-Nacken-Gesicht-Rückenmassage, 50 Min.</b>	€ 56,00

# Therapeutische Anwendungen

## Dorn-Stone-Therapie

Geeignet für Menschen mit Rückenproblemen, bei Kopfschmerzen, Fehlstellungen, Muskelverspannungen und Stress. Sie ist eine einzigartige Kombination von Gleichstellung der Wirbelsäule und der Gelenke in Verbindung mit einer Massage und Energiearbeit im Einsatz von Wärme- und Kältereizen. Die Dorn-Stone-Therapie und Massage ist die ganzheitliche Methode, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Dauer: 50 Min.

€ 75,-

## Breuss-Massage

Die Breuss-Massage ist eine feinfühligere, energetisch-manuelle Rückenmassage, die seelische, energetische und körperliche Blockaden lösen kann. Die Breuss-Massage leitet die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben ein, sie ist der Schlüssel zur Lösung vieler Probleme im Bewegungsapparat, besonders im Kreuzbeinbereich.

Dauer: 25 Min.

€ 38,-

## Dorn-Breuss-Massage

Die Dorn-&Breuss-Methode ist eine sanfte Wirbel- und Gelenksbehandlung. Bei dieser sanften, dynamischen Massage am Rücken nach Dieter Dorn werden Muskelverspannungen erspürt und mit geringem Druck ausgestrichen. Diese Massage dient zur allgemeinen Entspannung der wichtigsten Muskeln entlang der Wirbelsäule. Die Beweglichkeit wird ganzheitlich gefördert und die Arbeit der Selbstheilungskräfte des gesamten Körpers wird optimiert.

Dauer: 50 Min.

€ 65,-



# Therapeutische Anwendungen

## Individualmassage

Bei einem kurzem Vorgespräch werden die Behandlungsschwerpunkte besprochen. Anschließend erfolgt eine individuelle Massage, wo man sich auf Ihre Problembereiche konzentriert. Verschiedene Massagetechniken von Warm- und Kaltreizen über Saugglocken bis zur klassischen Massage lassen spürbare Verbesserungen erkennen.

Ganzkörper, 50 Min. € 65,-

Teilkörper, 25 Min. € 34,-

## Vitalis-Resonanz-Rückenmassage

Die Wirkung der Resonanzmassage Rücken beruht vor allem auf ihrer tiefen Muskelentspannung durch die Kombination von lockernden Massagegriffen, von Wärme sowie durch sanftes Lösen von Muskelverklebungen durch die altbewährte Schröpftechnik.

Dauer: 50 Min. € 70,-

## Sportmassage

Speziell geeignet bei Verspannungen und Muskelkater. Eine spezielle Sportcreme lockert die Muskeln und hilft den Erholungsprozess zu beschleunigen.

Ganzkörper, 45 Min. € 60,-

Teilkörper (Beine o. Rücken), 25 Min. € 35,-

## Schmerztherapie mit Kräuterwickel

Eine spezielle Therapie mit Kräuterwickel bei Muskelzerrungen, Prellungen und Verrenkungen.

Dauer: 25 Min. € 35,-

Dauer: 50 Min. € 69,-

## Personaltraining

Sie wollen schnell Effekte erzielen oder Entspannungstechniken erlernen? Dann sind Sie hier genau richtig. Mit unserem diplomierten Fitnesstrainer erarbeiten Sie Ihren persönlichen Fitnessplan, damit Sie auch zu Hause nach Herzenslust trainieren können.

Dauer: 30 Min. € 30,-

Dauer: 60 Min. € 60,-

## TCM – Traditionelle chinesische Medizin-Beratung

Ausgehend von den Testergebnissen des Vitalchecks nach TCM, der von unserem Wellnesstrainer Andreas durchgeführt wird, erhalten Sie Tipps und Anregungen für einen gesunden Lebensstil sowie einen personalisierten Ernährungsplan.

Dauer: 30 Min. € 33,-





RESERVIERUNGS-  
**HOTLINE**

beauty@alpenschloessl.com  
Tel.: +39 0474 651010

# Alpine Massagen

## Alpicare-Massage mit Arnika und Johanniskraut

Arnika und Johanniskraut regenerieren und beleben Körper und Sinne. Diese alpine Massage ist nicht nur ein Balsam für die Seele, sondern spendet müden Gelenken und Muskeln neue Fitness.

Ganzkörper, 50 Min. € 58,-

## Alpicare- Kräuterstempelmassage

Stimulierende Kräuterstempelmassage mit individuell abgestimmten Wirkstoffen aus den Alpen – stärkt das Gewebe und die Muskulatur und regt den Energiefluss an. Eine modulierte Massage mit warmen Kräuterstempeln steigert das körperliche Wohlbefinden und schenkt neue Vitalität und Kraft. Ideal nach sportlichen Aktivitäten.

Dauer: 50 Min. € 70,-

## Alpicare-Massage mit Apfel und Hagebutte

Apfel und Hagebutte, eine besondere Pflege für reife Haut. Diese alpine Schönheitsmassage verleiht Ihrer Haut Elastizität und schenkt ihr neue Frische.

Ganzkörper, 50 Min. € 58,-



# Massage-Zeremonien

## Tao-Massage

**Chinesische Entspannungsmassage.** Diese Form der Massage löst Spannungen und energetische Blockaden. Der Chi-Fluss wird mit warmen Steinen erneut zum Fließen gebracht.

Dauer: 70 Min. € 88,-

## Hot-Stone-Massage

**Tiefenentspannung durch die Kraft der Steine.** Diese ganzheitliche Intensivmassage der Arizona-Indianer erfolgt mit heißen Lavasteinen. Dadurch erzielt man eine tiefenwirksame Lockerung der Muskulatur und löst damit Verspannungen. Eine Behandlung zum rundherum Wohlfühlen.

Ganzkörper, 70 Min. € 88,-

Rückenbehandlung, 25 Min. € 39,-

## Lomi Lomi Nui

Hawaiianische Tempelmassage – ein Fest für die Sinne. Dieses spezielle Massageerlebnis hat nicht nur zum Ziel, verspannte Muskeln zu lockern, sondern spricht den ganzen Menschen an. Es ist eine Mischung aus Ritual, Massage, Tanz und Körperarbeit. Auch die Psyche des Menschen spielt eine wichtige Rolle. Ein ganz besonderes Erlebnis für die Tiefenentspannung.

Ganzkörper de luxe, 100 Min. € 129,-

Ganzkörper, 70 Min. € 89,-

4-händig, 75 Min. € 130,-

## St. Barth Harmony

Genießen Sie eine entspannende, sanfte Körpermassage mit speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten intensiven Pflegeprodukten. Wählen Sie reines, leicht erwärmtes Kokosnussöl zur intensiven Versorgung der besonders trockenen Haut, kaltgepresstes Avocadoöl bei besonders feiner Haut zur Funktionsunterstützung oder Efeugel und Mentholöl zur Stärkung von Gewebe und Hautmantel. Als besonderes Finish wählen Sie Ihre Lieblings-Bodylotion.

Dauer: 50 Min. € 75,-

## Aromamassage

Diese Ganzkörpermassage mit ätherischen Ölen lädt Sie ein, sich so richtig rundum verwöhnen zu lassen. Die wunderbaren Düfte, das Öl auf Ihrer Haut und die sanften Massagestreichungen führen zu einer besonders heilsamen Entspannung von Körper, Geist und Seele. Diese weiche, fließende Behandlung mit den hochwertigen, natürlichen Ölen lockert und entspannt die Muskeln, strafft das Bindegewebe, verbessert die Hautspannung, lindert Schmerzen und lässt gestaute Energie wieder frei fließen. Sie fühlen sich rundum wohl, gestärkt und in einem neuen Gefühl von Ausgeglichenheit.

Dauer: 50 Min. € 58,-



RESERVIERUNGS-  
**HOTLINE**

beauty@alpenschloessl.com

Tel.: +39 0474 651010

# Massage-Zeremonien

## Traditionelle Thai-Massage

Die traditionelle Thai-Massage gilt als Basis für alle Formen der Thai-Massage. Sie ist eine mehr als 2.500 Jahre alte fernöstliche Ganzkörperbehandlung, bei der durch Akupressur und Dehnung das Energieleitsystem des Körpers stimuliert wird und dadurch Muskulatur, Sehnen und Bänder entspannt werden. **Dabei liegen Sie bequem bekleidet auf einer weichen Matte am Boden.**

### Die Wirkung der Thai-Massage:

- Ein exotisches Gesamterlebnis
- Intensive Tiefenentspannung
- Aktivierung körpereigener Energien
- Lösung von Blockaden und Verspannungen
- Neue Kraft und Lebensenergie
- Stärkung des Immunsystems
- Nachhaltiger Stressabbau

Dauer: 70 Min.

€ 89,-

## Shiatsu

Die japanische Kunst der Berührung hat bemerkenswerte Auswirkungen auf Ihre gesamte Gesundheit. Sie kommen zur Ruhe, entspannen und regenerieren. Geübte Hände bringen mit Feingefühl und wohl dosierter Kraft Ihren Körper ins Gleichgewicht. Mit effizienten Druck-, Dehnungs- und Mobilisierungstechniken wie auch strukturellen Entlastungen regt Shiatsu den Energiefluss im Körper an. Es können sich Blockaden lösen, die sich beispielsweise als Verspannungen im Körper bemerkbar machen. **Dabei liegen Sie bequem bekleidet auf einer weichen Matte am Boden.**

Dauer: 50 Min.

€ 75,-



# Massage-Zeremonien



## Hot-Chocolate-Massage

Genießen Sie die Schokoladenseite des Lebens! Schokolade ist das Synonym für Lebensfreude, Genuss und Sinnesfreude. Klar und golden strömt die wertvolle Kakaobutter – eines der teuersten Pflanzenfette – auf Ihren Körper. Die beruhigende Stimulanz der Schokolade überträgt sich auf die Haut. Einzigartig ist das Erlebnis der warmen Ströme und des stimulierenden Verteilens.

Dauer: 50 Min.

€ 65,-



## Bali Pijat

### balinesische Tempelmassage

Die traditionelle balinesische Massage entwickelte sich aus chinesischen Therapiemethoden und der klassischen Massage mit hinduistischen (ayurvedischen) Einflüssen. Sie ist eine intensive Gewebemassage mit mittelfestem bis hartem Druck von Handballen, Fingern und Daumen, um auch tiefere Muskelschichten und Energiezentren Ihres Körpers zu erreichen. In Kombination mit Dehn- und Streckeinlagen, die fließend in die Massage eingehen, wird diese Kombination zu einer einzigartigen Behandlungsmethode für Körper, Geist und Seele.

#### Die Wirkung der balinesischen Tempelmassage:

- Ein exotisches Gesamterlebnis
- Intensive Tiefenentspannung
- Aktivierung körpereigener Energien
- Lösung von Blockaden und Verspannungen
- Neue Kraft und Lebensenergie
- Stärkung des Immunsystems
- Nachhaltiger Stressabbau
- Sichtbar straffere Haut

Dauer: 90 Min.

€ 105,-

# Ayurveda-Massagen

## Abhyanga

Die berühmteste der ayurvedischen Massagen. Ein unbeschreibliches Gefühl der Ganzheit und Fülle entsteht, wenn jeder Zentimeter der Haut mit warmem, speziellem Öl übergossen wird, um anschließend mit weichen Händen einfühlsam massiert zu werden. Spielerisch werden die einzelnen Energiezonen und Punkte liebevoll behandelt. Schlacken werden aus dem Gewebe gelöst. Strahlkraft, Energie und Vitalität kehren wieder zurück.

Ganzkörper, 70 Min.

€ 89,-

## Padabhyanga

Beginnend mit einem wohltuenden Fußbad und einer Kopf-Nacken-Massage wird der größte Stress gelöst. Mit warmen Ölen werden anschließend Füße, Waden und Knie massiert. Steifheit verschwindet, Schlafstörungen und Nervosität werden gelindert.

Dauer: 50 Min.

€ 68,-

## Garshan

### Seidenhandschuhmassage

Garshan ist eine traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage mit Handschuhen aus Seide. Dabei wird durch die kräftigen Massagebewegungen das Gewebe besser durchblutet und das Lymphsystem stimuliert. Garshan wirkt auch gegen Antriebschwäche und Müdigkeit. Ebenso ergibt sich eine samtig-weiche und glatte Haut. Besonders empfehlenswert ist diese Form der Massage zur Gewichtsabnahme, Entschlackung und bei Cellulite.

Ganzkörper, 50 Min.

€ 65,-

## Udvertana

### Pulverpackung und Peeling

Pulverpackung mit Ingwer und Meersalz, welche die Haut straffen und nähren. Udvertana wird speziell zur Gewebsreduktion und zur Hautstraffung eingesetzt. Speziell die Stellen, wo sich überflüssige Pfunde angesammelt haben, können besonders intensiv behandelt werden. Zu Beginn der Behandlung wird eine Körperpackung aus Ingwer und Salz aufgetragen. Anschließend wird das Ingwer- und Salzpulver kräftig in den Körper einmassiert, dadurch kann sich das Gewebe sichtbar verjüngen und reduzieren. Der Effekt ist angenehm belebend.

Ganzkörper, 50 Min.

€ 75,-



# Massage-Specials

## Latschenkiefernpackung mit anschließender Rückenmassage

Spüren Sie die Kraft der Berge bei einer wohltuenden Packung mit Sarner Latschen. Die intensive Massage der Rückenpartien mit einer Spezialcreme aus Südtiroler Latschenkiefern hilft aktiv Blockaden zu lockern und Muskeln zu entspannen. Energie und Kraft werden freigesetzt, natürliche Hautfunktionen werden unterstützt, der oberflächliche Fettgehalt verbessert sich. Ihre Haut erstrahlt rosig und frisch.

Dauer: 50 Min.

€ 78,-



TREHS – die Kraft aus den Bergen Südtirols. Nutzen Sie die Kraft aus den Bergen und das uralte Wissen der Kräuterkundigen, um Blockaden zu lösen und Verspannungen zu vertreiben. Sie werden sich danach vollkommen entspannt und wie neugeboren fühlen.

## GSUND Belvita Treatment

Reinste Südtiroler Produkte. Ausgehend vom naturreinen Südtiroler Bergquellwasser kommen einheimische Heilkräuter und die darin enthaltenen Essenzen, Öle und Wirkstoffe zum Einsatz. Das GSUND Belvita Treatment setzt sich aus diversen, den gesamten Körper mit einbeziehenden Massage- und Packungstechniken zusammen, startend mit einem angenehm anregenden Fußbad. Füße, Beine und Rücken werden beim GSUND Belvita Treatment besonders verwöhnt!

Dauer GSUND: 50 Min.

€ 78,-

Dauer GSUND de luxe: 70 Min.

€ 98,-

## Stimulierende Fußzonenmassage

Unsere Füße sind eine Landkarte des Körpers. Die Fußsohle ist in Areale unterteilt, die mit bestimmten Organen im Körper zusammenhängen. Wird ein bestimmter Punkt auf den Fußsohlen stimuliert, lässt sich das entsprechende Organ reflektorsch beeinflussen. Wir aktivieren mit der Fußreflexzonenmassage die Selbstheilungskräfte, die Organe werden besser durchblutet, die gestaute und blockierte Lebensenergie beginnt wieder zu fließen.

Dauer: 50 Min.

€ 58,-

# Massage-Specials

## Zweiweltenmassage

### Shiatsu und Lomi-Lomi-Nui-Massage

Diese einzigartige Massagekombination ist ein Fest für Ihre Sinne. Zuerst wird der Energiefluss Ihres Körpers ins Gleichgewicht gebracht. Es können sich Blockaden lösen, die sich beispielsweise als Verspannungen im Körper bemerkbar machen. Anschließend erfolgt durch die Lomi-Lomi-Massage eine Tiefenentspannung für Körper und Geist. Sie kommen zur Ruhe, entspannen und regenerieren.

Dauer: 70 Min.

€ 89,-

## Yogamassage

Stress abbauen, Harmonie finden, Energie tanken – mit der Yogamassage schaffen Sie den Ausgleich zum hektischen Alltag. Sie liegen ganz entspannt am Boden und genießen die durch den Therapeuten durchgeführten Yoga-Dehnungen. Durch diese Dehnungen werden die Meridiane des Körpers geöffnet und bei gleichzeitiger Massage werden auch die Akkupunkturpunkte stimuliert und der Energiefluss angeregt. Ihre Konzentration, die Stabilität und die Beweglichkeit der Wirbelsäule werden gefördert.

Dauer: 50 Min.

€ 65,-

## Tiefenentspannungsmassage

Abschalten, zur Ruhe kommen, entspannen. Zuerst werden Ihre Füße durch die Chi Machine in leichte Schwingungen gebracht. Dieses Schwingen setzt unser Therapeut durch eine spezielle Wiegetechnik am ganzen Körper fort. Die Lymphe werden ange-regt. Der Körper kann sich erholen, der Geist kommt zur Ruhe und die Vitalität und Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Diese Anwendung erfolgt in be-quemer Sportbekleidung.

Dauer: 50 Min.

€ 65,-



# KINDER- & TEENAGERBEHANDLUNGEN

Die Kleinen wie die Großen behandeln.



## Maniküre oder Pediküre

Werde zur Prinzessin mit Nagellack und Glitzersteinchen.

Dauer: ca. 25 Min.

€ 23,-

## Gesichtsbehandlung für Teenies

Spezielle Reinigung, Gesichtsmassage und Maske für junge Haut – für das 1. Kennenlernen der Schönheitspflege.

Dauer: ca. 55 Min.

€ 59,-



# Bäder

... bis 10 Jahre in Begleitung eines Elternteils.

## Prinzessinnen- oder Prinzenbad

Entspannender Badetraum mit wohltuenden Esenzen und viel Badeschaum sowie einem Getränk speziell für Königskinder.

Dauer: 20 Min. € 30,-

## Hot-Chocolate-Bad

Ein Traum wird wahr: Baden in Schokolade.

Dauer: 20 Min. € 30,-



# Massagen

## Kahi Loa

Die hawaiianische Elementemassage „Kahi Loa“ ist für Kinder gut geeignet, da sie mit der kindlichen Phantasie kombiniert wird und die Berührungen sehr zurückhaltend ausgeführt werden. Im Gegensatz zu anderen Massagetechniken wird ohne Öl gearbeitet und der Körper ist teilweise oder ganz bekleidet. Mit dieser liebevollen Massage wird das Kind darin unterstützt, wieder in Harmonie mit sich und seiner Umgebung zu kommen. Aloha! Geeignet für Kinder ab 4 Jahre.

Dauer: 25 Min. € 30,-

## Hot-Chocolate-Massage

Die süßeste Art zum Entspannen für Kinder.

Dauer: 25 Min. € 30,-

## Papa, Mama & ich

- 1 Teilmassage für Mama
- 1 Teilmassage für Papa
- 1 Kindermassage nach Wahl (pro Kind; für jedes weitere Kind werden € 27,- berechnet)
- 1 gemeinsamer Privat-Solepool inklusive 2 Gläser Prosecco und 1 Kinder-Überraschungsgetränk (vormittags)

Spezialpreis € 152,-

## Special for Kids

- Kinderbad nach Wahl
- Kindermassage nach Wahl

Spezialpreis € 54,-

# ZEIT ZU ZWEIT

Sinnlicher Genuss für Verliebte



## Hamam

Unter Hamam versteht man im Allgemeinen das traditionelle orientalische Schwitzbad. Doch es ist weit mehr – es ist vielmehr eine Aneinanderreihung von wohltuenden und pflegenden Anwendungen. Es ist ein wahres Fest der Sinne: Dampfbad, Wärme, Feuchtigkeit, Schaum, Düfte, Whirlpool-Genuss und eine Seifenbürstenmassage ergeben ein komplexes Gesamtkunstwerk im Dienste des Wohlbefindens – eben wie Badefreuden in 1001 Nacht.

2 Personen, 85 Min.  
1 Person, 55 Min.

pro Person € 65,-  
€ 85,-





RESERVIERUNGS-  
**HOTLINE**

beauty@alpenschloessl.com

Tel.: +39 0474 651010

# Eine Auszeit für die Liebe

## Serailbad

Beim Eintritt in das Serailbad werden Sie von wohliger warmer Strahlungswärme umhüllt. Entscheiden Sie sich für eine der Schönheits-, Gesundheits- oder Pflegepackungen nach Wahl. Die eigens für Sie zubereitete Packung wird am ganzen Körper dünn aufgetragen. Die angenehme Konsistenz der Packungsmasse, die gesunde Strahlungswärme und der Kräuterdampf sind eine Wohltat für Ihren Körper. Mit einer Haut wie Samt und Seide und mit gesteigertem seelischen und körperlichen Wohlbefinden können Sie das Serailbad nun verlassen. Noch Tage später werden Sie eine pflegende und aufbauende Wirkung spüren.

Pro Person € 36,-

## Royal-Solepool

**Das königliche Bad!** Wer wissen will, wie man sich königlich fühlt, probiert am besten unser neuestes Badevergnügen. Sie schweben schwerelos im 35 °C warmen salzhaltigen Wasser. Sobald Ihr Kopf leicht in das Wasser eintaucht, hören und spüren Sie Klänge aus der Lebenswelt der Delfine und Wale. Farblich pulsierende Lichtspiele entspannen die Sinne und führen zu einem Dialog von inneren Traumbildern. Das Wasser des Toten Meeres hat eine heilende Wirkung auf den ganzen Körper, entschlackt die Haut und stärkt das Haar und das Hautgewebe. Man fühlt sich himmlisch und schwebt wie auf Wolke 7. Der Royal-Solepool ist täglich von 12 bis 19 Uhr kostenlos geöffnet und kann bis 12 Uhr auch ganz exklusiv gemietet werden!

Solepool-Romantikshow inkl. 1 Glas Prosecco  
pro Person € 29,-

Show mit 1 Kind bis 12 Jahre inkl. 1 Glas Saft  
pro Kind € 10,-

## Partnermassage in unserer St.-Barth-Kabine

Im Alltag bleibt oft wenig Zeit für Zweisamkeiten! Gönnen Sie sich deshalb das doppelte Vergnügen unserer Partnermassage in der St.-Barth-Oase! Ziel der Massage ist die Tiefenentspannung. Lassen Sie sich gemeinsam durch sanft fließende Massagegriffe verwöhnen, um Alltagsprobleme hinter sich zu lassen!

**Wählen Sie zwischen:**

- Hot-Chocolate-Massage
- Aromaölmassage
- Alpicare-Massage mit Apfel und Hagebutte
- Alpicare-Massage mit Arnika und Johanniskraut

Dauer: 45 Min. pro Person € 58,-

- Ganzkörper-Klassik

Dauer: 45 Min. pro Person € 55,-

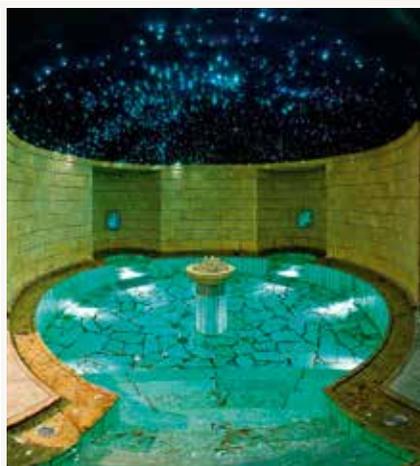


# WOHLFÜHLPAKETE

10 % ermäßigt auf die Einzelbehandlungen



Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile – kostet aber weniger! Natürlich können Sie sich auch nach Belieben die eine oder andere Behandlung gönnen. Wirkungsvoller sind die Anwendungen aber, wenn Sie sich für die von unseren Experten geschnürten Pakete entscheiden – perfekt aufeinander abgestimmt und zu einem attraktiven Preis.



# Verwöhnpakete für Sie & Ihn

## Anti-Aging

- Luxus-Lifting-Behandlung
- St. Barth Sensation

Spezialpreis € 192,-

## Alpenfeeling

- Heubad mit Rückenmassage
- G'sund Belvita Treatment
- 1 Glas Südtiroler Wein

Spezialpreis € 154,-

## New Energy

- Latschenkiefernbad
- Ganzkörpermassage mit „Hol-dir-Kraft-Öl“
- Abhyanga-Massage

Spezialpreis € 166,-

## Relax nach TCM

### Traditionelle Chinesische Medizin

- Thai-Massage
- Tiefenentspannungsmassage
- Personal Training mit Shendo-Shiatsu-Praktiker Andreas Steger
- TCM-Vitalcheck und Tipps für einen gesunden Lebensstil

Spezialpreis € 225,-

## Go well

- Pediküre
- Stimulierende Fußzonenmassage
- Padabhyanga – entspannende Fußmassage

Spezialpreis € 149,-

## Body Shape

- Resonanz-Cellulitebehandlung
- !QMS-Körper-Effekt-Behandlung
- St.-Barth-Harmony-Massage mit Efeu- und Mentholöl

Spezialpreis € 215,-

## Sportlertreatment nach Trehs

- Latschenkiefernbad
- Ganzkörper-Sportmassage

Spezialpreis € 85,-

## Rückenfit

- Individual-Ganzkörpermassage
- Resonanz-Rückenmassage
- Breuss-Massage

Spezialpreis € 149,-

## Happy Baby

### Das Spezialpaket für Schwangere

- Gesichtsbehandlung St. Barth Pureness
- Kopf-, Nacken-, Gesichtsmassage
- Pediküre mit Lack
- Maniküre mit Lack

Spezialpreis € 185,-

# Mehrtägige Wohlfühlpakete



Gönnen Sie sich eine genussvolle Auszeit mit herrlichen mehrtägigen Wohlfühlpaketen. Perfekt aufeinander abgestimmte Anwendungen sorgen für harmonischen Genuss vom Allerfeinsten.

## Balancetage für Sie und Ihn

- 1. Tag:** Hamam für 2
- 2. Tag:** 2 Relax-Gesichtsbehandlungen
- 3. Tag:** 2 Lomi-Lomi-Nui-Ganzkörpermassagen

Spezialpreis pro Person € 210,-

## St. Barth Gouverneur

### 1. Tag (2 Stunden)

- St. Barth DREAM: Individuelles exotisches Schönheitsbad
- St. Barth PURENESS: Gesichts- und Dekolletébehandlung mit pflegender Handmassage

### 2. Tag (2 Stunden)

- St. Barth SOFTNESS: Pflegende Körperpeelingmassage mit Kokosnussöl, Papayacreme und extra feinem Seesand
- St. Barth ELASTICITY: Körperpackung mit Tonerde und frischem Gurkenmousse
- St. Barth HARMONY: Verwöhnende Körpermassage

2-Tages-Verwöhnprogramm € 279,-

# Partner-Genießerpakete



## Kuschelpaket

- Hamam für 2
- Aromaöl-Partnermassage
- Solepool zu zweit inkl. Glas Sekt

Spezialpreis pro Person

€ 135,-

## Träumen zu zweit

- Serailbad für 2
- Relax-Gesichtsbehandlung für Sie & Ihn
- Partnermassage mit Alpicare-Emulsionen

Spezialpreis pro Person

€ 149,-



# SPA- & WELLNESS-INFOS

Ein Ort der Freude und der Entspannung

## Öffnungszeiten

Beauty-Vital-Club: 8.30 – 19.30 Uhr  
Saunawelt: 11.00 – 19.00 Uhr  
Poolanlagen: 7.00 – 19.30 Uhr

## Buchung der Anwendungen

Damit alle Ihre Wünsche auch berücksichtigt werden können, empfehlen wir Ihre Anwendungen bereits vor Ihrer Anreise zu buchen. Am einfachsten per E-Mail: [beauty@alpenschloessl.com](mailto:beauty@alpenschloessl.com) oder telefonisch unter: +39 0474 651010. Telefon intern: 414 vom Alpenschlössl und 88 414 vom Linderhof.

## Therapeuten

Bitte teilen Sie uns etwaige Präferenzen hinsichtlich männlicher oder weiblicher Therapeuten mit.

## Qualitätsgarantie

Unser Beauty-Vital-Club ist zertifiziert von „Belvita Leading Wellness Hotels“ und gehört zu den führenden Spa-Bereichen in Südtirol.

## Beratung

Nutzen Sie die Möglichkeit der persönlichen Beratung an der Spa-Reception im Alpenschlössl.

Um Ihnen beste Betreuung und damit Wohlfühlen ohne Einschränkungen garantieren zu können, sollte einiges schon im Vorfeld abgeklärt werden.

Lassen Sie sich von uns ausführlich und persönlich beraten. So finden wir für jeden die passende Anwendung.

## Bekleidung

Zur Anwendung kommen Sie einfach im Bademantel mit Badesandalen und Badeanzug. Bei allen Behandlungen erhalten Sie von uns den notwendigen Einmalslip in der Behandlungskabine. Shiatsu, Thai-Massage und Tiefenentspannungsmassage in bequemer Bekleidung.

## Termin

Um die Behandlung auf Ihre Bedürfnisse abstimmen zu können, bitten wir Sie, 5 Minuten vor der Behandlung an der Spa-Reception zu erscheinen.

## Stornierung

Terminstornierungen sind ärgerlich – speziell wenn andere Gäste gerne gekommen wären. Bis 24 Stunden vorher können Sie noch kostenfrei stornieren, danach müssen 75 % des Preises in Rechnung gestellt werden, wenn der Termin nicht anderweitig vergeben werden kann.

## Kostenrückerstattung

Wir empfehlen Ihnen vor Antritt des Wellnessurlaubes bei Ihrer Krankenversicherung einen Kostenrückerstattungsplan für Bäder und Massagen zu beantragen.



## Saunaetikette

Die Sauna ist eine textiltfreie Zone. Betreten Sie die Saunakabinen stets ohne Badebekleidung, damit die Wärmestrahlung Ihre Haut ungehindert erreicht und die synthetischen Stoffe bei Aussetzung in der hohen Raumtemperatur keine Gifte und Substanzen abgeben. Für mehr Intimität in der Saunaanlage kann ein Handtuch getragen werden.

- Nutzen Sie das Dampfbad ohne Badesandalen und ohne Handtuch.
- Betreten Sie die Trockenkabine ohne Badesandalen mit Handtuch (Holzschutz- und Hygienegründe) und bedecken Sie damit die gesamte genutzte Holzfläche (= Sitz- und Fußbereich).

### Für einen korrekten Saunagenuß beachten Sie bitte folgende Regeln:

1. Besuchen Sie die Sauna weder hungrig noch mit vollem Magen.
2. Genießen Sie vor dem Saunagang einen Duschgang und trocknen Sie sich vor dem Betreten der Kabine gründlich ab.
3. Betreten Sie die Sauna mit erwärmtem Körper, ein warmes Fußbad im Vorfeld fördert das Schwitzen zusätzlich.
4. Besuchen Sie die Kabine für eine Zeit von 10 bis 15 Minuten je nach persönlichem Wohlbefinden.
5. Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ausreichend ab: zunächst die Atemwege mit Frischluft, nachfolgend durch lokale kalte Wassergüsse, startend von den Armen und Beinen bis hin zum Rücken und Rumpf, von den Extremitäten zum Herzen hin, abschließend auch den Kopf.
6. Wohltuend nach der Abkühlung ist ein leichtes Erwärmen der Füße bis zum Knöchel mit einem warmen Fußbad.
7. Ruhen Sie Ihren Körper im warmen Bademantel eingehüllt aus. Die Ruhepause sollte mindestens 30 Minuten dauern.
8. Wiederholen Sie den Saunagang maximal 3-mal.
9. Saunaaufgüsse werden durch unseren Vitaltrainer durchgeführt. Uhrzeiten dafür erfahren Sie aus unserem Veranstaltungsprogramm oder bei unserem Team im Beauty-Vital-Club.
10. Ruhe ist im Saunabereich oberstes Gebot. Wir bitten Sie, in den Liegebereichen, im Solepool und den Ruheoasen andere Gäste bei ihrer Entspannung nicht zu stören – Kinder dürfen nur in Begleitung der Eltern den Bereich benützen.



Familie Steger  
I-39030 Steinhaus im Ahrntal  
Südtirol – Italien  
[www.wellnessresort.it](http://www.wellnessresort.it)



ALPENSCHLÖSSL

Tel.: +39 0474 651010  
Fax: +39 0474 651008  
[info@alpenschloessl.com](mailto:info@alpenschloessl.com)



LINDERHOF

Tel.: +39 0474 652190  
Fax: +39 0474 652414  
[info@linderhof.it](mailto:info@linderhof.it)

