



# ALPENSCHLÖSSL & LINDERHOF

Spa- &  
Wellness-Guide







## Benvenuti nel regno della bellezza!

PrendeteVi il tempo per Voi stessi e concedeteVi un po' di lussuoso benessere. FateVi coccolare con magnifici trattamenti e concentrateVi esplicitamente su relax e sensuale piacere. LasciateVi condurre nel regno dei sensi e di squisiti trattamenti di bellezza e riportate a Voi stessi in questo modo carica e splendore.

Delicati trattamenti per il viso, massaggi rilassanti, ore romantiche in due, bagni speciali per re e regine e molte altre delizie Vi aspettano.

## Indice

Il mondo delle saune	04
Mappa Wellnessresort	06
Trattamenti per il viso	08
Benessere & bodystyling	12
Bagni preziosi	18
Massaggi	22
Trattamenti per bambini ed adolescenti	34
Momenti indimenticabili in due	36
Pacchetti benessere	38
Informazioni SPA e wellness	42

# IL MONDO DELLE SAUNE

... vapori e profumi sensoriali



Il nostro mondo delle saune è a Vostra disposizione gratuitamente tutti i giorni dalle ore 11.00 alle ore 19.00! Da non perdere: le nostre gettate di vapore, le quali si sono confermati come veri e propri eventi Highlight.



## “Caldarium” – il bagno di fiori

GodeteVi un piacevole e delicato bagno tra i 42 e i 45° con effetto curativo e depurativo del corpo. L'inalazione degli aromi di erbe e fiori accrescerà il Vostro benessere.

**Temperatura: ca. 42–45 gradi**

## La grotta salina

In questo bagno turco verrà nebulizzato a intervalli regolari del sale marino. Quest'oasi di benessere sarà un toccasana per i Vostri polmoni, una fonte benefica per i Vostri bronchi e l'ideale per rigenerare l'intero apparato respiratorio.

**Temperatura: ca. 45 gradi**

## “La perla dell'oceano” – il bagno al vapore aromatico

Già gli antichi romani conoscevano e apprezzavano le incredibili proprietà depurative e disintossicanti del bagno al vapore e del calore. Grazie alla sua dolcezza, questo “laconium” è indicato anche per le persone che soffrono di problemi cardiaci circolatori.

**Temperatura: ca. 45 gradi**

## “Bagno di vapore del Capitano”

Già nel “caldarium” romano erano noti gli effetti benefici dell'elevata umidità dell'aria unita a delicati getti di calore. L'aggiunta di essenze aromatiche acuisce la sensazione di benessere di corpo e spirito.

**Temperatura: ca. 45 gradi**



## Sauna “La locanda dei pirati”

ImmergeteVi in questa sauna del tutto particolare, abbandonateVi al fascino di un'atmosfera che ricorda una locanda dei pirati.

**Temperatura: ca. 80 gradi**

## “La sauna in cabina”

La “sauna in cabina” è stata sostituita da una nuova sauna finlandese grande il doppio. Più spazio e una sensazione di assoluta calma e di relax. Infusi professionali per la sauna grazie all'assistenza del nostro vital-trainer Andreas.

**Temperatura: ca. 90 gradi**

# MAPPA WELLNESSRESORT

NOVITÀ  
DALL' AUTUNNO  
2014

Royal S

Sky Pool con lettini idromassaggio

Sky Lounge

Sauna panoramica

Oasi del relax po

Baby - Pool

Oasi relax con lettini ad acqua

Area relax

Fitness - Active - Cente

Piscina indoor e outdoor 25 m



# TRATTAMENTI PER IL VISO

Per un'apparizione perfetta!



Il viso svela molto di noi stessi – e della nostra anima ... Di conseguenza riserviamo al Vostro viso, con tanta cura, il trattamento più tenue ed accurato. Dopo una consulenza individuale e meticolosa La coccoliamo con prodotti perfettamente adatti alle Sue esigenze.

Per il Suo viso, il meglio é il minimo che possiamo offrirLe.



# Ligne St. Barth

... dal cuore dei Caraibi

## St. Barth Pureness

**Trattamento viso e décolleté con massaggio delle mani.**

GodeteVi un trattamento straordinariamente delicato di viso, collo, décolleté e mani. I preziosi prodotti alle essenze vegetali con vitamine e minerali naturali hanno un effetto schiarente intensivo e stimolano le funzioni della pelle, conferendoVi una pelle dall'aspetto luminoso, omogeneo e fresco. Un massaggio curativo delle mani completa questa benefica esperienza.

Durata: 80 min.

€ 105,-

## St. Barth Freshness

**Trattamento viso e décolleté con massaggio delle mani e mousse fresca di papaya e cetriolo.**

LasciateVi andare a un trattamento rilassante e benefico di viso, collo, décolleté e mani. L'effetto dei preziosi prodotti alle essenze vegetali con vitamine e minerali naturali viene intensamente potenziato dalla frutta fresca. Un massaggio curativo delle mani con il Vostro aroma preferito completa questa benefica esperienza.

Durata: 85 min.

€ 124,-



Le materie prime naturali vengono selezionate e lavorate sulla base di standard elevatissimi. A causa della limitata produzione, legata alla disponibilità di risorse naturali, la linea St. Barth viene proposta solo all'interno delle strutture più esclusive.

## Trattamento classico

### Migliora la capacità d'idratazione della pelle.

Ideale in presenza di pelli secche, disidratate e affaticate, questo sensazionale trattamento di bellezza Vi donerà un'epidermide completamente rinnovata, stimolando la rigenerazione cellulare e facendo penetrare negli strati cutanei più profondi un'elevata percentuale di collagene naturale. Grazie al modelage alle alghe, la pelle è in grado di assorbire maggiore idratazione, risultando più elastica, vitale e rassodata. Il Vostro aspetto ne risulterà ringiovanito di anni, i risultati saranno immediatamente visibili.

Durata: 85 min.

€ 125,-



!QMS – Dr. med. Erich Schulte:  
"Già oggi la linea cosmetica di domani!"

## Trattamento relax

### Un trattamento rilassante, depurativo e stimolante sul metabolismo.

La maschera Relax-O-Firm elimina delicatamente ma accuratamente le particelle cheratinizzate in eccesso, depurando la pelle in profondità e migliorandone il metabolismo. La nuova maschera conclusiva I.T.E.M. esercita un effetto lenitivo, rigenerante e altamente idratante.

Durata: 55 min.

€ 80,-

## Trattamento champagne

Oggi volete essere particolarmente raggianti? Questo esclusivo trattamento per il viso ha un effetto stimolante, rinfrescante e distensivo. L'effervescenza ravviva i sensi – appunto come lo Champagne!

Durata: 55 min.

€ 75,-

## Trattamento lussuoso lifting

### Straordinaria terapia cosmetica che migliora la struttura tissutale della pelle.

Un trattamento !QMS il cui effetto è un assoluto e lussuoso lifting, che dona alla pelle energia e tonicità dall'interno, stabilizzandone le funzioni. Il risultato è una cute rassodata e vellutata come una pesca.

Durata: 85 min.

€ 135,-

# Gli extra per il Suo viso

**BOOKING  
HOTLINE**

beauty@alpenschoessler.com

Tel.: 0474 651 010

	In combinazione ad un trattamento viso	come trattamento singolo
<b>Colorazione ciglia</b>	€ 10,00	€ 14,00
<b>Colorazione sopracciglia</b>	€ 8,00	€ 10,00
<b>Colorazione ciglia e sopracciglia</b>	€ 14,00	€ 19,00
<b>Regolazione sopracciglia</b>	incluso nel trattamento viso Classic & Relax	€ 10,00



# BENESSERE & BODYSTYLING

Porti in ottima forma il Suo corpo in modo rilassante!



## SOLARIUM

Se non dovesse splendere il sole potete comunque curare la Vostra abbronzatura nel nostro moderno e delicato solarium turbo.

Solarium corpo completo,  
28 min.

€ 24,-

## !QMS Trattamento high impact per il corpo

Se desiderate rassodare rapidamente addome, gambe e glutei, ecco la soluzione: un trattamento dalla triplice azione:

- depurativa
- drenante
- rassodante

L'effetto disintossicante e depurativo è così poderoso che si avverte subito. Il risultato: un tessuto connettivo più sodo e una silhouette più compatta. Vi sentirete meglio e più attraenti – è una garanzia!

Durata: 55 min.

€ 70,-

## !QMS Trattamento Wonderbra

Con questo trattamento per il seno verranno tonificate efficacemente la zona seno e décolleté e assaporerete il tipico "effetto immediato !QMS"!

Durata: 55 min.

€ 77,-



# Vitalis Dr. Joseph



## Il trattamento anticellulite con risonanza

Con l'ausilio delle coppe a campana vengono eliminate le sostanze tossiche. Il successivo impacco alle alghe ha un effetto depurativo e rassodante. Il corpo viene infine portato a uno stato di completo relax grazie alle campane tibetane. Un balsamo per l'anima.

Durata: 90 min.

€ 95,-

# Ligne St. Barth

## St. Barth Softness

**Massaggio con peeling del corpo a base d'olio di cocco e papaya.**

Un rilassante massaggio con peeling per una pelle delicata, setosa e uniforme. Gli enzimi della frutta della papaya fresca e del puro olio di cocco si prendono a lungo cura della pelle, nutrendola con preziose sostanze.

Durata: 25 min.

€ 44,-

## St. Barth Slimness

**Massaggio delle gambe benefico e disintossicante.**

Per un rapido decongestionamento e rilassamento delle gambe affaticate a causa di lunghi periodi trascorsi in piedi o seduti, dopo un lungo volo o semplicemente per ottenere gambe slanciate e snelle. La combinazione del gel all'edera e dell'olio con canfora e mentolo è disintossicante e drenante, rinforzante sulle vene e stimolante sul sistema linfatico.

Durata: 25 min.

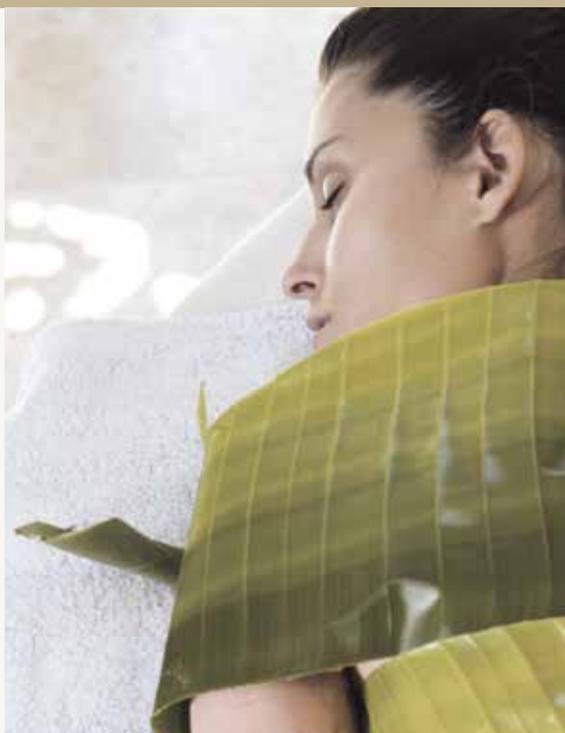
€ 44,-

## St. Barth Sensation

**Esclusivo impacco del corpo con benefico massaggio rilassante.** Questo benefico impacco esercita un intenso effetto idratante ed è un piacere per tutti i sensi. Dopo aver fornito alla pelle un nutrimento intensivo, grazie alle preziose sostanze e ai lipidi ricavati da preziosi oli vegetali Vi rilasserete con un massaggio deliziosamente profumato.

Durata: 50 min.

€ 78,-





# Trattamenti per mani e piedi

**Manicure** € 29,00

---

**Manicure con smalto** € 34,00

---

**Manicure deluxe con trattamento delle mani !QMS**

Una manicure con doppio peeling e l'effetto dei prodotti intensivi renderanno le Vostre mani lisce, vellutate ed estremamente curate. Un trattamento superlativo per le mani!

---

**Pedicure** € 40,00

---

**Pedicure con smalto** € 45,00

---

**Pedicure deluxe con peeling e impacco ai piedi** € 69,00

---

## Depilazione con cera

**Gambe complete** € 45,00

---

**Gambe fino al ginocchio** € 32,00

---

**Ascelle o inguine** € 18,00

---

**Schiena o torace, per uomini** € 30,00

---

**Labbro superiore e mento** € 12,00

---

**Aproffittate adesso del nostro nuovo smalto che fa brillare le vostre unghie e tigne a lungo!**

I smalti UV vi offriamo in diversi colori per ogni gusto.

**Il risultato: unghie luminose in colori strepitosi.**

Il trattamento è simile a quello dello smalto tradizionale, ma per garantire la durezza viene asciutto sotto luce UV.

I colori sono anti graffio e regono uso quotidiano senza problemi. Basta con smalti che resistono solo alcuni giorni. I smaldi UV resistono e garantiscono risultati eccellenti.

**Hollywood smalto mani o piedi**  
**Durata: 45 min.** € 45,00

---

**Hollywood manicure & smalto**  
**Durata: 60 min.** € 60,00

---

**Hollywood pedicure & smalto**  
**Durata: 90 min.** € 70,00

---



# BAGNI PREZIOSI

Tuffarsi in un bagno di lusso.



Tratti bene il Suo corpo – ne ha soltanto uno a disposizione. Gli conceda quindi il miglior trattamento possibile! Si faccia coccolare dai capelli ai piedi, con ricercati, meravigliosi, profumati ingredienti.





BOOKING  
HOTLINE

beauty@alpenschloessl.com

Tel.: 0474 651 010

# Impacchi sul lettino ad acqua

## Tradizionale “Bagno di fieno della Valle Aurina”

**Una tradizione di nuovo attuale.**

Un bagno che trova le sue origini nella tradizione altoatesina, un trattamento con effetto straordinariamente rilassante e curativo per la pelle. Dopo 20 minuti nel fieno la stanchezza della giornata scompare, così come i dolori alle membra e alla schiena. A seguire potrete concludere il trattamento concedendoVi una piacevole pausa e un benefico massaggio wellness alla schiena.

Bagno di fieno con massaggio alla schiena,  
80 min.

€ 88,-

## Bagno all’olio di enotera

L’entotera ha una fama leggendaria come pianta curativa, per le sue proprietà riequilibranti sul metabolismo e l’interazione ormonale, nonché stimolanti sulla circolazione. Dopo il bagno la pelle è liscia al tatto. Consigliabile per pelli facilmente irritabili e sciupate a causa di allergie.

Durata: 25 min.

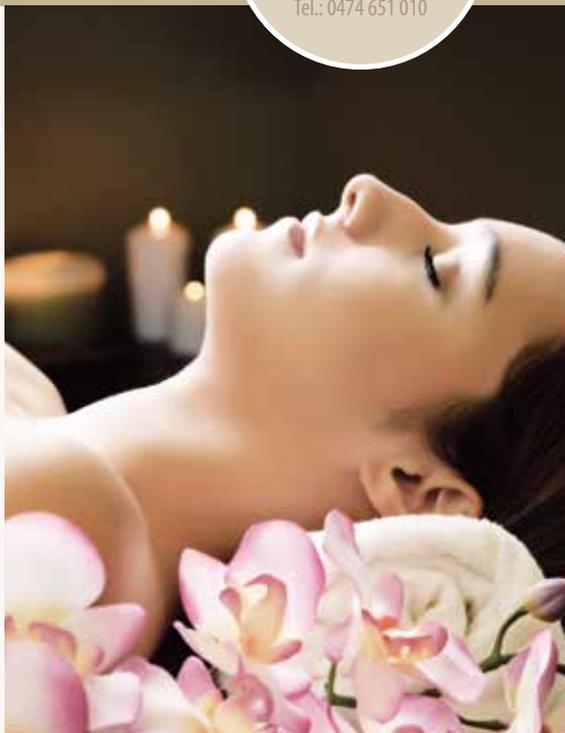
€ 42,-

## Bagno ai sali marini

Un sale marino molto ricco di minerali e oligoelementi, come magnesio, sodio, potassio, bromuro e solfato, esercita un effetto duraturo sulla pelle attraverso il processo dell’osmosi, disintossicando il corpo.

Durata: 25 min.

€ 36,-



# Bagni in acqua



La bellezza sta nel godersi un bel bagno! Cleopatra, l'inebriante regina dell'antico Egitto, faceva i bagni di bellezza con essenze di latte e miele. Questi bagni, oggi, li può fare anche Lei! E potrebbe godersi altrettanto un bagno alle rose dell'Alto Adige oppure sentire sulla Sua pelle l'effetto piacevolissimo del pino mugo della Val Sarentino ...

Preferisce l'esotico – magari „avocado-tiarè“? Ah, Cleopatra: Se ci fosse stata questa scelta e varietà già 2000 anni fa? La pelle ancora più soffice, l'anima più serena – e Cesare: semplicemente stupito!

## St. Barth

### Bagni di bellezza esotici

Bagni rilassanti e benefici a base di gel doccia St. Barth mescolato a essenze al cocco & vaniglia, avocado & tiarè, cocco & giglio oppure a miscele create appositamente secondo i Vostri desideri combinando lozioni e oli esotici. LasciateVi conquistare da questa esperienza di profumo dal fascino caraibico che nutre delicatamente la pelle con vitamine e sali minerali preziosi.

Durata: 20 min.

€ 36,-

## St. Barth

### Bagno di Adone per Lui

Un aromatico bagno dei Caraibi con ricchi principi attivi per l'uomo moderno. La linea St. Barth estrapola dall'olio di cocco e dal latte un piacere esclusivo.

Durata: 20 min.

€ 36,-

## Bagno di Cleopatra

La speciale ricetta della regina della bellezza contenuta nel nostro bagno Vital non potrà che ammaliarVi. ImmergeteVi nel latte e nel miele e lasciateVi sorprendere!

Durata: 20 min.

€ 32,-

# Bagni in acqua

## Bagno all'olio di pino mugo – Trehs

Il pino mugo idrata la pelle, solleva l'umore generale, calma e rinforza il corpo e la mente.

Durata: 20 min. € 37,-

## Bagno Hot Chocolate

Il bagno Hot Chocolate è un prodotto che giunge direttamente dalla natura e stimola tutti i nostri sensi. Grazie all'elevato contenuto di principi attivi, oli e grassi naturali, nutre la pelle e ne bilancia l'idratazione. La pelle apparirà più sana, morbida e ringiovanita.

Durata: 20 min. € 32,-

## Bagno ai fiori d'arancio

**Bagno di bellezza del Dr. Joseph Vitalis**

Il bagno ai fiori d'arancio cura la pelle grazie alla sua azione idratante e calmante. Elimina lo stress e Vi restituisce l'equilibrio interiore. Il bagno ai fiori d'arancio si presta perfettamente per prepararsi a un massaggio.

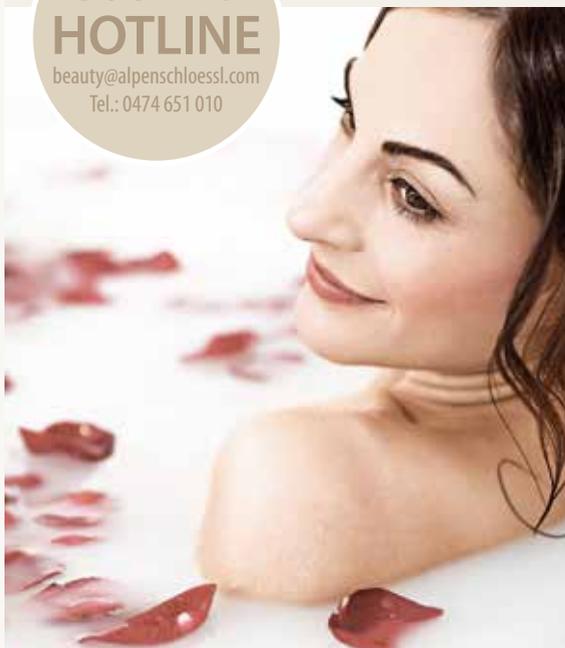
Durata: 20 min. € 36,-

## Bagno ai petali di rosa

**Bagno di bellezza del Dr. Joseph Vitalis**

Nel bagno ai petali di rosa vengono sfruttate le proprietà calmanti delle rose e del loro delicato profumo. Corpo e mente ne traggono beneficio grazie al loro effetto armonizzante, antidepressivo e purificatore. Il bagno ai fiori di rosa può essere, a piacimento, combinato a un massaggio.

Durata: 20 min. € 36,-



# MASSAGGI

A volte delicato e poi di nuovo con forza, ma sempre splendidamente rilassante.



Quasi tutti hanno già avuto questo problema – si è contratti e non ci si sente a suo agio nella propria pelle. Un massaggio fatto da mani esperte può avere effetti miracolosi! Si rilassi e si lasci massaggiare con forza e coccolare con soffici e morbide carezze. Massaggi classici, ayurvedici oppure alpini ... é sempre un piacere che dà sollievo.



# Massaggi classici



**BOOKING  
HOTLINE**

beauty@alpenschloessl.com

Tel.: 0474 651 010



<b>Massaggio completo, 50 min.</b>	€ 55,00
<b>Massaggio parziale, 25 min.</b>	€ 33,00
<b>Massaggio capo e nuca, 25 min.</b>	€ 33,00
<b>Massaggio capo, nuca e viso, 25 min.</b>	€ 33,00
<b>Massaggio capo, nuca, viso e schiena, 50 min.</b>	€ 56,00

# Trattamenti terapeutici

## Terapia Dorn-Stone

Adatto alle persone che presentano problemi alla schiena, cefalee, portamento scorretto, crampi muscolari e stress. Straordinaria combinazione tra riequilibrio di colonna vertebrale e articolazioni, in combinazione con un massaggio e l'effetto energetico delle stimolazioni calde e fredde. Il massaggio e la terapia Dorn-Stone sono un metodo completo per ripristinare l'equilibrio tra mente, corpo e anima.

Durata: 50 min.

€ 75,-

## Massaggio Breuss

Il massaggio Breuss è una delicata ma energetica manipolazione della schiena, capace di sciogliere i blocchi psichici, energetici e fisici. Questo massaggio attiva la rigenerazione dei dischi intervertebrali sottoalimentati ed è la chiave per la risoluzione di molti problemi dell'apparato motorio, soprattutto nella zona lombare.

Durata: 25 min.

€ 38,-

## Massaggio Dorn & Breuss

Il metodo Dorn & Breuss è un trattamento delicato della colonna vertebrale e delle articolazioni. Questo massaggio alla schiena dolce ma dinamico, basato sul metodo di Dieter Dorn, consente di individuare le contratture muscolari e di stenderle con pressioni minime. Favorisce inoltre il rilassamento generale delle più importanti fasce muscolari lungo la colonna vertebrale, stimolando la mobilità e ottimizzando la funzionalità delle energie autocurative del corpo.

Durata: 50 min.

€ 65,-



# Trattamenti terapeutici

## Massaggio personalizzato

Dopo un breve colloquio il massaggio personalizzato si concentrerà su punti problematici. Le diverse tecniche, quali le stimolazioni a caldo e freddo o i più classici massaggi porteranno effettivi miglioramenti a tutto il corpo.

Massaggio completo, 50 min.	€ 65,-
Massaggio parziale, 25 min.	€ 34,-

## Massaggio Vitalis con risonanza alla schiena

L'effetto del massaggio della schiena con risonanza si basa soprattutto su un profondo rilassamento della muscolatura, grazie alla combinazione di un massaggio rilassante, calore e delicato scioglimento dei blocchi muscolari, ottenuti con la tecnica delle coppe e le campane tibetane.

Durata: 50 min.	€ 70,-
-----------------	--------

## Massaggio sportivo

Particolarmente indicato in caso di irrigidimenti e indolenzimento post-sportivo. Una speciale crema sportiva scioglie i muscoli e favorisce il processo di recupero.

Massaggio completo, 45 min.	€ 60,-
Massaggio parziale (gambe o schiena), 25 min.	€ 35,-

## Trattamento del dolore con impacco alle erbe

Un trattamento speciale con impacchi alle erbe contro gli strappi muscolari, le contusioni e le lussazioni.

Durata: 25 min.	€ 35,-
Durata: 50 min.	€ 69,-

## Personal training

Volete dei risultati immediati oppure imparare delle tecniche di rilassamento? Allora la seduta di personal training fa proprio al caso vostro. Con il nostro fitness trainer professionista elaborerete il vostro programma fitness personalizzato, così potrete allenarvi anche a casa.

Durata: 30 min.	€ 30,-
Durata: 60 min.	€ 60,-

## Consulenza MTC – Medicina Tradizionale Cinese

In base ai risultati del check-up della vitalità secondo la MTC eseguito dal nostro wellness trainer Andreas, riceverete consigli e suggerimenti per condurre uno stile di vita sano e un programma di nutrizione personalizzata.

Durata: 30 min.	€ 33,-
-----------------	--------



# Massaggi alpini

BOOKING  
HOTLINE

beauty@alpenschloessl.com

Tel.: 0474 651 010

## Massaggio Alpicare con arnica & iperico

Arnica & iperico hanno un'azione rigenerante e rivitalizzante sul corpo e sui sensi. Questo massaggio alpino non è solo un balsamo per l'anima ma restituisce nuovo vigore alle articolazioni e ai muscoli stanchi.

Massaggio completo, 50 min. € 58,-

## Massaggio Alpicare con pistilli di erbe aromatiche

Massaggio stimolante e personalizzato con i pistilli di erbe aromatiche delle Alpi, note per rinforzare i tessuti e la muscolatura nonché per stimolare i flussi energetici. Un massaggio modulato con tali pistilli favorisce il benessere fisico donando forza e nuova vitalità. Ideale dopo l'attività sportiva.

Durata: 50 min. € 70,-

## Massaggio Alpicare con mela & rosa canina

Mela & rosa canina, per una particolare cura delle pelli mature. Questo massaggio di bellezza alpino dona alla Vostra pelle nuova freschezza ed elasticità.

Massaggio completo, 50 min. € 58,-



# Cerimonie di massaggi

## Massaggio Tao

**Massaggio cinese rilassante.** Questo massaggio con pietre calde aiuta a sciogliere le tensioni e le contratture, ripristinando il flusso Chi.

Durata: 70 min. € 88,-

## Massaggio Hot Stone

**Rilassamento profondo grazie all'energia delle pietre.** Questo massaggio intenso e totalitario degli Indiani dell'Arizona prevede l'uso di pietre laviche calde, che rilassano i muscoli in profondità sciogliendo le tensioni. Un trattamento per un benessere completo.

Corpo completo, 70 min. € 88,-

Schiena, 25 min. € 39,-

## Lomi Lomi Nui

Massaggio del tempo hawaiano – una gioia per i sensi. Questo massaggio specifico non ha come unico obiettivo il rilassamento di muscoli irrigiditi, ma punta a coinvolgere tutta la persona. Un misto di rituale, massaggio, danza e sforzo fisico. Anche la psiche ha un ruolo fondamentale. Un'esperienza tutta particolare per un rilassamento profondo.

Massaggio completo De Luxe, 100 min. € 129,-

Massaggio completo, 70 min. € 89,-

Quattro mani, 75 min. € 130,-

## St. Barth Harmony

GodeteVi un rilassante e delicato massaggio del corpo con i prodotti intensamente curativi, selezionati in base alle Vostre esigenze specifiche. Scegliete l'olio di noce di cocco, puro e tiepido, per il trattamento delle pelli particolarmente secche, l'olio d'avocado spremuto a freddo per il miglioramento della funzionalità di pelli particolarmente delicate o il gel all'edera e l'olio al mentolo per il rafforzamento dei tessuti e dell'epidermide. Potrete concludere scegliendo la lozione per il corpo che preferite.

Durata: 50 min. € 75,-

## Massaggio aromatico

Questo massaggio completo con oli essenziali Vi invita a gustare tutto davvero. I profumi meravigliosi sulla pelle portano ad un rilassamento particolarmente sano di corpo, mente e anima. Ci si sente completamente a proprio agio e rafforzato!

Durata: 50 min. € 58,-

# Cerimonie di massaggi

BOOKING  
HOTLINE

beauty@alpenschloessl.com

Tel.: 0474 651 010

## Massaggio tradizionale Thai

Il tradizionale massaggio Thai é la base per tutte le forme di massaggi Thai. Nell'estremo oriente é un trattamento completo per il corpo, oramai da 2500 anni, nel quale con acupressura e distensione viene stimolato il sistema energetico del corpo e grazie al quale vengono rilassati muscolatura, tendini e legamenti. **Durante il trattamento rimarrete vestiti e comodamente sdraiati su un morbido tappeto posto sul pavimento.**

### L'effetto del massaggio Thai:

- Un'esperienza esotica complessiva
- Rilassamento profondo ed intenso
- Attivazione delle energie endogeni
- Scioglimento di bloccaggi e contrazioni
- Nuova forza ed energia vitale
- Rafforzamento del sistema immunitario
- Persistente riduzione dello stress

Durata: 70 min.

€ 89,-

## Shiatsu

L'arte giapponese della manipolazione può avere considerevoli effetti sulla Vostra salute complessiva, permettendoVi di ritrovare la Vostra tranquillità, rilassarVi e rigenerarVi. Le mani esperte dei massaggiatori, unendo delicatezza ad un uso dosato della forza, riporteranno il Vostro corpo in perfetto equilibrio. Con tecniche di pressione, allungamento e mobilitazione, unite ad allentamenti strutturali, lo shiatsu stimola il flusso energetico nel nostro corpo. In questo modo é possibile sciogliere dei blocchi, che si concretizzano per esempio attraverso tensioni muscolari. **Durante il trattamento rimarrete vestiti e comodamente sdraiati su un morbido tappeto posto sul pavimento.**

Durata: 50 min.

€ 75,-



# Cerimonie di massaggi



## Massaggio Hot Chocolate

Assaporate la dolcezza della vita! Cioccolato è sinonimo di gioia di vivere, piacere e allegria. Il burro di cacao, uno dei grassi vegetali più preziosi, scorre chiaro e dorato sulla Vostra pelle mentre il cioccolato la coccola con un effetto calmante. La percezione del fluido caldo che si distribuisce su tutto il corpo fa di questo massaggio un'esperienza davvero unica.

Durata: 50 min.

€ 65,-



## Bali Pijat

### Massaggio dei templi balinesi

Il tradizionale massaggio balinese, si è evoluto dai metodi terapeutici cinesi e dai classici massaggi condizionati dall'hinduismo (Ayurveda). È un intenso massaggio del tessuto con pressione media e forte, fatta con il palmo della mano, con le dita ed il pollice, per raggiungere anche strati muscolari più profondi ed attivare i centri d'energia del Suo corpo. In combinazione con distensioni, che si integrano nel massaggio, è un metodo di trattamento unico per corpo, mente ed anima.

#### L'effetto del massaggio dei templi balinesi:

- Un'esperienza esotica complessiva
- Rilassamento profondo ed intenso
- Attivazione delle energie endogeni
- Scioglimento di blocchi e contrazioni
- Nuova forza ed energia vitale
- Rafforzamento del sistema immunitario
- Persistente riduzione dello stress
- Pelle visibilmente più soda

Durata: 90 min.

€ 105,-

# Massaggi ayurvedici

## Abhyanga

Il più conosciuto dei massaggi ayurvedici. Una indescrivibile sensazione di pienezza e totalità nasce quando ogni centimetro della pelle viene cosparso da uno speciale olio caldo, per essere poi massaggiato da mani morbide. Le zone energetiche e i singoli punti vengono trattati con cura particolare. Le scorie vengono eliminate dai tessuti, favorendo il ritorno di dinamismo, energia e vitalità.

Massaggio completo, 70 min. € 89,-

## Padabhyanga

Liberarsi dallo stress con un pediluvio rilassante e un massaggio alla testa e alla nuca. Piedi, polpacci e ginocchia vengono massaggiati in seguito con gli oli caldi alle erbe, eliminando irrigidimenti, disturbi del sonno e nervosismo.

Durata: 50 min. € 68,-

## Garshan

### Massaggio con guanto di seta

Garshan è un trattamento della tradizione ayurvedica che prevede il massaggio di tutto il corpo con l'ausilio di un guanto di seta. Gli energici movimenti massaggianti stimolano la circolazione dei tessuti nonché il sistema linfatico. Garshan rende la pelle liscia e soffice come il velluto, ed è l'ideale anche per combattere apatia e stanchezza. Tale trattamento è particolarmente raccomandato per chi vuole perdere peso, snellirsi e combattere la cellulite.

Massaggio completo, 50 min. € 65,-

## Udvertana

### Impacco con polvere e peeling

L'impacco alla polvere con sale marino e polvere di zenzero per rassodare e nutrire la pelle. Udvertana è ideale per la riduzione e per il rassodamento dei tessuti. Ottimi risultati soprattutto sui punti in cui si accumula qualche chilo di troppo. All'inizio del trattamento il corpo viene cosparso di una mistura di polveri a base di zenzero e sale che viene poi massaggiata energicamente sul corpo. I tessuti appaiono visibilmente ridotti e ringiovaniti. L'effetto è piacevolmente rivitalizzante.

Massaggio completo, 50 min. € 75,-



# Massaggi speciali

## Impacco con pino mugo e successivo massaggio alla schiena

Il pino mugo Sarentensis stimola e favorisce la circolazione. L'impacco "TREHS" attiva le cellule e rinforza la pelle e il massaggio schiena rilassa la muscolatura della schiena.

Durata: 50 min.

€ 78,-



TREHS – la forza che arriva dalle montagne dell'Alto Adige. Utilizzi la forza che arriva dalle montagne e la sapienza di gente esperta di erbe naturali, per sciogliere bloccaggi e contratture. Dopodichè si sentirà completamente rilassato e pieno di forze.

## GSUND Belvita Treatment

Prodotti altoatesini al 100 %. A partire dall'acqua, proveniente dalle purissime sorgenti di montagna, alle erbe medicinali locali da cui si estraggono le essenze, gli oli e i principi attivi. Il "GSUND Belvita Treatment" consiste nella combinazione di diverse tecniche di massaggio e impacchi che coinvolgono tutto il corpo, iniziando da un piacevole e stimolante pediluvio. Il "GSUND Belvita Treatment" dedica particolare attenzione a piedi, gambe e schienale.

GSUND durata: 50 min.

€ 78,-

GSUND Deluxe durata: 70 min.

€ 98,-

## Massaggio riflessologico plantare stimolante

I piedi sono la mappa del nostro corpo. La pianta dei piedi è suddivisa in aree collegate a determinati organi del corpo. Stimolando una zona sulla pianta dei piedi, è possibile agire sul rispettivo organo. Con il massaggio riflessologico plantare siamo in grado di attivare il potere di autoguarigione, di migliorare l'irrorazione sanguigna degli organi e di riattivare il flusso di energia vitale ristagnante e bloccata.

Durata: 50 min.

€ 58,-

# Massaggi speciali

## Massaggio "Due mondi"

### Shiatsu e massaggio Lomi Lomi Nui

Quest'unica combinazione di massaggi é una festa per i sensi. Inizialmente vengono riequilibrati i flussi d'energia del corpo. Bloccaggi si possono dissolvere, i quali per esempio si manifestano nel corpo come contratture. Successivamente godrà di un rilassamento profondo per corpo e mente, grazie ad un massaggio Lomi-Lomi. Ritroverà tranquillità, potrà rilassarsi e rigenerarsi.

Durata: 70 min.

€ 89,-

## Massaggio yoga

Liberarsi dallo stress, ritrovare l'armonia, fare il pieno di energia – grazie al massaggio yoga ritroverete l'equilibrio nella vita quotidiana. Sarete distesi per terra e rilassati mentre il terapeuta eseguirà una tecnica di massaggio yoga. Grazie a questo tipo di stretching, i meridiani del corpo si aprono e contemporaneamente il massaggio stimola i punti dell'agopuntura e favorisce il flusso di energia, aumentando la concentrazione e la stabilità e la mobilità della colonna vertebrale.

Durata: 50 min.

€ 65,-

## Massaggio per il relax profondo

Staccare la spina, riposarsi, rilassarsi. Inseriti nell'apparecchio Chi, i piedi vengono fatti oscillare. Grazie a una speciale tecnica eseguita dal nostro terapeuta, queste oscillazioni vengono estese a tutto il corpo, stimolando la linfa. Questo trattamento permette al corpo di rigenerarsi e allo spirito di riposarsi, aumentando la vitalità e il potere di autoguarigione. Per questo massaggio presentatevi alla Spa Reception con vestiti comodi.

Durata: 50 min.

€ 65,-



# TRATTAMENTI PER BAMBINI ED ADOLESCENTI

Trattamento da grandi per piccoli e giovani



## Manicure o pedicure

Diventare una principessa con smalto e strass ...

Durata: ca. 25 min.

€ 23,-

## "Teenie" Trattamento del viso

Trattamento del viso specifico per le esigenze della pelle giovane con pulizia, massaggio e maschera.

Durata: ca. 55 min.

€ 59,-



# Bagni

fino a 10 anni accompagnati da un genitore

## Bagno per principesse o principi

Bagno rilassante con essenze aromatiche e un sacco di bagnoschiuma accompagnato da una bevanda appositamente per i nostri più piccoli.

Durata: 20 min. € 30,-

## Bagno Hot Chocolate

Un sogno che si avvera: un bagno nel cioccolato.

Durata: 20 min. € 30,-



# Massaggi

## Kahi Loa

Il massaggio hawaiano degli elementi "Kahi Loa" è ideale per i bambini, poichè viene combinata la fantasia tipica dei bambini con i tocchi molto lievi del massaggiatore. Contrariamente ad altre tecniche di massaggio, si lavora senza oli e il bambino è parzialmente o completamente vestito. Questo amorevole massaggio aiuta il bambino a ripristinare l'armonia con se stesso e l'ambiente circostante. Aloha! Adatto ai bambini dai 4 anni in su.

Durata: 25 min. € 30,-

## Massaggio Hot Chocolate

Il modo più dolce per il rilassamento dei bambini.

Durata: 25 min. € 30,-

## Papà, mamma & io

- 1 massaggio parziale per mamma
- 1 massaggio parziale per papà
- 1 massaggio per il bambino a scelta (per ogni bimbo in più calcoliamo un prezzo di € 27,-)
- 1 show nella pool salina incluso 2 bicchieri di prosecco e 1 succo di sorpresa per il bambino (la mattina)

Prezzo speciale € 152,-

## Special for Kids

- 1 bagno a scelta
- 1 massaggio a scelta

Prezzo speciale € 54,-

# MOMENTI INDIMENTICABILI IN DUE

Piacere sensuale per innamorati



## Hamam

Il termine hamam viene generalmente utilizzato per descrivere il tradizionale bagno turco orientale. In realtà è molto più di un semplice bagno turco. È una successione di trattamenti benefici e terapeutici, un vero paradiso dei sensi. Vapore, calore, umidità, schiuma, essenze, idromassaggio e un massaggio saponato con la spazzola danno origine a una complessa opera d'arte che ha come risultato il massimo benessere. Un bagno da mille e una notte.

2 persone, 85 min.  
1 persona, 55 min.

a persona € 65,-  
€ 85,-





**BOOKING  
HOTLINE**

beauty@alpenschoessl.com

Tel.: 0474 651 010

# Tempo riservato all'amore

## Bagno Serail

Entrando nel bagno Serail verrete avvolti da un piacevole getto di calore. Scegliete fra la varietà di impacchi di bellezza, benefici o curativi. L'impacco preparato appositamente per Voi verrà spalmato su tutto il corpo e la piacevole consistenza dell'impasto, il calore benefico e il vapore alle erbe aromatiche sono un vero toccasana. Lascereete il bagno Serail con una pelle di seta e un benessere diffuso in tutto il corpo e nello spirito. Il suo effetto terapeutico ed energizzante Vi accompagnerà ancora per giorni interi.

per persona € 36,-

## Pool salina Royal

... **Il bagno reale!** Chi vuole davvero provare sensazioni "regali", non può perdersi questo nuovissimo e piacevole bagno! Fluttuerete in acqua salata riscaldata a 35°. Non appena immergerete la testa nell'acqua, avvertirete i suoni dei delfini e delle balene. Giochi di luci e colori pulsanti rilasseranno i sensi, introducendo un dialogo interiore di immagini oniriche. Le acque del "Mar Morto" hanno un effetto terapeutico su tutto il corpo, depurando la pelle e rinforzando capelli e tessuti connettivi. Vi sembrerà di toccare il cielo con un dito. La pool salina Royal è gratuitamente aperta tutti i giorni dalle ore 12 alle ore 19 e, fino alle ore 12, può anche essere riservata in esclusiva per Voi!

Romantic show comprensivo di 1 bicchiere di prosecco  
per persona € 29,-

Show con 1 bambino fino a 12 anni  
comprensivo di 1 bicchiere di succo  
per bambino € 10,-

## Massaggio di coppia nell'oasi St. Barth

Nella vita di tutti i giorni rimane spesso poco tempo per stare insieme! Concedetevi quindi il doppio piacere del nostro massaggio di coppia nell'Oasi St. Barth! Lo scopo del massaggio è il rilassamento profondo: lasciatevi coccolare insieme dalla dolce pressione di mani esperte, liberando la mente dai problemi quotidiani!

### Scegliete Voi tra:

- Massaggio Hot Chocolate
- Massaggio aromatico
- Massaggio Alpicare con mela e rosa canina
- Massaggio Alpicare con arnica e iperico

Durata: 45 min. a persona € 58,-

■ Massaggio completo classico  
Durata: 45 min. a persona € 55,-

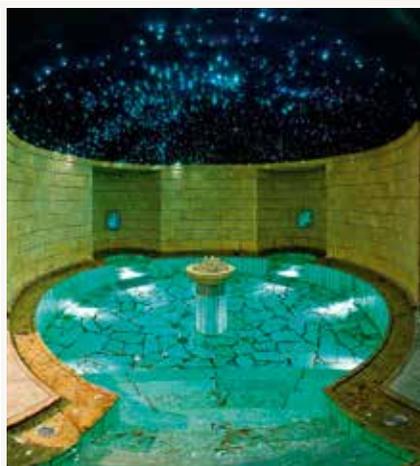


# PACCHETTI BENESSERE

10 % di sconto in confronto ai trattamenti singoli



Il totale é più della somma dei singoli componenti – e costa di meno! Ovviamente Vi potete godere a Vostro piacimento l'uno o l'altro trattamento. Il risultato sarà più efficace, se però Vi decidete per un pacchetto di trattamenti studiato dai nostri esperti – perfettamente coordinati tra loro e ad un prezzo più che attrattivo.



# Pacchetti "Farsi del bene" per lei & lui

## Anti Aging

- Trattamento lussuoso lifting
- St. Barth Sensation

Prezzo speciale € 192,-

## Feeling alpino

- Bagno di fieno con massaggio alla schiena
- GSUND Belvita Treatment
- 1 bicchiere di vino altoatesino

Prezzo speciale € 154,-

## New Energy

- Bagno al pino mugo
- Massaggio completo con olio "riprendi forza"
- Massaggio Abhyanga

Prezzo speciale € 166,-

## Relax secondo la MTC

### Medicina Tradizionale Cinese

- Massaggio Thai
- Massaggio per il relax profondo
- Personal training con il terapeuta Shendo Shiatsu Andreas Steger
- Check-up della vitalità secondo la MTC e consigli per uno stile di vita sano

Prezzo speciale € 225,-

## Go Well

- Pedicure
- Stimolazione plantare
- Padabhyanga – massaggio rilassante dei piedi

Prezzo speciale € 149,-

## Body Shape

- Trattamento anticellulite con risonanza
- !QMS trattamento high impact per il corpo
- Massaggio St. Barth Harmony con olio all'edera e mentolo

Prezzo speciale € 215,-

## Pacchetto sportivo "TrehS"

- Bagno all'olio di pino mugo
- Massaggio sportivo completo

Prezzo speciale € 85,-

## Pacchetto per la schiena

- Massaggio individuale completo
- Massaggio con risonanza alla schiena
- Massaggio Breuss

Prezzo speciale € 149,-

## Happy Baby

### Pacchetto speciale per future mamme

- Trattamento viso St. Barth Pureness
- Massaggio alla testa, alla nuca e al viso
- Pedicure con smalto
- Manicure con smalto

Prezzo speciale € 185,-

# Pacchetti "Farsi del bene" per lei & lui



ConcedeteVi un paio di giorni arricchiti con splendidi e piacevoli pacchetti benessere. Trattamenti che si complementano perfettamente assicurano un armonioso piacere indimenticabile.

## Giorni da riprendere l'equilibrio per lei & lui

1. **giorno:** Hamam per 2
2. **giorno:** 2 trattamenti viso Relax per lei & lui
3. **giorno:** 2 massaggi completi Lomi Lomi Nui

Prezzo speciale per persona € 210,-

## St. Barth Gouverneur

### 1. giorno (2 ore)

- St. Barth DREAM: bagno di bellezza esotico personalizzato
- St. Barth PURENESS: trattamento di viso e décolleté con massaggio curativo delle mani

### 2. giorno (2 ore)

- St. Barth SOFTNESS: benefico massaggio del corpo con peeling a base d'olio di cocco, papaya fresca e sabbia marina finissima
- St. Barth ELASTICITY: impacco del corpo con argilla e mousse fresca di cetriolo
- St. Barth HARMONY: carezzevole massaggio del corpo

Programma benessere di 2 giorni € 279,-

# Pacchetti da gustare con il partner



## Pacchetto coccole

- Hamam orientale per 2
- Massaggio di coppia con oli aromatici
- Romantic show per due nella pool salina comprensivo di 1 bicchiere di prosecco

Prezzo speciale per persona € 135,-

## Sogno per due

- Bagno Serail in coppia
- Trattamento viso Relax per lei & lui
- Massaggio di coppia Alpicare

Prezzo speciale per persona € 149,-



# INFORMAZIONI SPA E WELLNESS

Un luogo del piacere e del relax

## Orari d'apertura

Beauty-Vital-Club: ore 8.30 – 19.30

Il mondo sauna: ore 11.00 – 19.00

Piscine: ore 7.00 – 19.30

## Prenotazione dei trattamenti

Vi consigliamo di prenotare i trattamenti benessere già da casa, così da consentire di soddisfare le Vostre richieste.

e-mail: [beauty@alpenschloessl.com](mailto:beauty@alpenschloessl.com)

telefono 0474 651010

Telefono interno: 414 dall'Alpenschlössl

e 88 414 dal Linderhof.

## Terapeuti

Il nostro team è costituito da terapeuti di sesso maschile e femminile. Al momento della prenotazione, comunicateci le Vostre preferenze.

## Garanzia di qualità

Il nostro Beauty-Vital-Club è certificato "Belvita Leading Wellness" e fa parte dei più importanti hotel wellness dell'Alto Adige.

## Consulenza

Approfittate della consulenza personalizzata dei nostri collaboratori della Spa Reception al Beauty-Vital-Club.

## Abbigliamento

Vi suggeriamo di presentarVi ai trattamenti in accappatoio, ciabatte e costume da bagno. Prima di ogni trattamento, Vi verrà consegnato uno slip monouso. Per il trattamento Shiatsu, il massaggio Thai e il massaggio per il profondo relax presentateVi alla Spa Reception con vestiti comodi.

## Prendersi del tempo

Per adeguare il trattamento alle Vostre esigenze, Vi preghiamo di presentarVi all'appuntamento 5 minuti prima alla Spa Reception nel Beauty-Vital-Club.

## Da non dimenticare:

La cancellazione dei trattamenti prenotati è sgradevole per tutti. Il mancato rispetto di un appuntamento preclude ad altri la possibilità di fruire dei nostri servizi. Vi chiediamo dunque di informarci della cancellazione almeno 1 giorno prima. In caso di cancellazione dell'ultimo minuto, saremo costretti ad addebitarVi il 75 % del costo del trattamento prenotato.

## Rimborso delle spese

Prima di partire per la Vostra vacanza benessere, Vi consigliamo di richiedere alla Vostra assicurazione sanitaria un piano di rimborso delle spese sostenute per bagni e massaggi.

## Galateo della sauna

In sauna è fatto divieto di indossare tessuti. L'utilizzo della sauna in costume da bagno è vietato. I materiali sintetici esposti a temperature elevate possono liberare sostanze nocive e creare irritazioni alla pelle. Per una maggiore intimità e per coprire le parti intime può essere indossato un telo.

- L'accesso ai bagni a vapore è consentito solo senza sandali e senza telo sauna.
- Le cabine asciutte devono essere utilizzate senza sandali e muniti di telo sauna (protezione legno e motivi igienici) coprendo completamente le superfici d'appoggio.

**Per il massimo piacere e un corretto utilizzo della sauna invitiamo i nostri ospiti a osservare le istruzioni seguenti:**

1. Evitate di utilizzare la sauna se affamati o a stomaco pieno.
2. Prima dell'utilizzo della sauna va effettuata una doccia. Il corpo deve essere perfettamente asciugato prima dell'utilizzo della cabina.
3. Accedete alla sauna a corpo riscaldato, un pediluvio caldo favorisce ciò e stimola la sudorazione.
4. Utilizzate la cabina per un periodo da 10-15 minuti secondo il Vostro personale benessere e la Vostra condizione fisica.
5. Provvedete a rinfrescarVi sufficientemente dopo la sauna: partite dalle vie respiratorie, proseguite con getti freddi localizzati prima su braccia e gambe, poi su schiena e torso-dalle estremità verso il cuore - e finite con la testa.
6. Dopo esserVi rinfrescati e prima della fase di riposo consigliamo di riscaldare i piedi fino alle caviglie con un getto di acqua tiepida.
7. RiposateVi sufficientemente utilizzando il soffice accappatoio, il ciclo di riposo dovrebbe durare almeno 30 minuti.
8. Ripetete l'utilizzo della sauna fino a un massimo di 3 volte.
9. Le gettate di vapore nella sauna vengono eseguite dal nostro trainer vital. Gli orari troverete sul nostro programma settimanale e anche il team della Spa Reception al Beauty-Vital-Club è sempre a Vostra disposizione per ulteriori informazioni.
10. Nell'intera area sauna va rispettata la massima quiete. Invitiamo i nostri ospiti a non arrecare disturbi nelle cabine, nella pool salina e negli spazi adibiti al riposo. I bambini sono ammessi in sauna solamente se accompagnati dai genitori e se esperti nell'utilizzo della sauna.



Famiglia Steger  
I-39030 Cadipietra nella Valle Aurina  
Alto Adige – Italia  
[www.ciaoferie.com](http://www.ciaoferie.com)



ALPENSCHLÖSSL

Tel.: 0474 651 010  
Fax: 0474 651 008  
[info@alpenschloessl.com](mailto:info@alpenschloessl.com)



LINDERHOF

Tel.: 0474 652 190  
Fax: 0474 652 414  
[info@linderhof.it](mailto:info@linderhof.it)

