



A&L

AMONTI & LUNARIS

VITAL SPA



HERZLICH WILLKOMMEN

Nehmen Sie sich Zeit für sich und gönnen Sie sich luxuriöses Wohlfühlen. Die Kraft der Natur spüren und die eigene Balance finden. Mit herrlichen Anwendungen verwöhnen lassen und sich einmal nur auf Entspannung und sinnlichen Genuss konzentrieren.

Angenehme Gesichts- und Körperbehandlungen, spannende Massagen und romantische Stunden zu zweit warten auf Sie.





INHALTSVERZEICHNIS



GESICHTSBEHANDLUNGEN

10



DETOX & BODYFORMING

16



PFLEGE FÜR HÄNDE UND FÜSSE

18



MASSAGEN

20



PEELINGS

28



PACKUNGEN

30



BEHANDLUNGEN SPEZIELL FÜR SCHWANGERE

31



KINDER & TEENAGERBEHANDLUNGEN

32



ZEIT ZU ZWEIT

34



WOHLFÜHLPAKETE

36



SPA- & WELLNESS-INFOS

38



UNSERE KOSMETIKPARTNER

39



SAUNA GUIDE

40

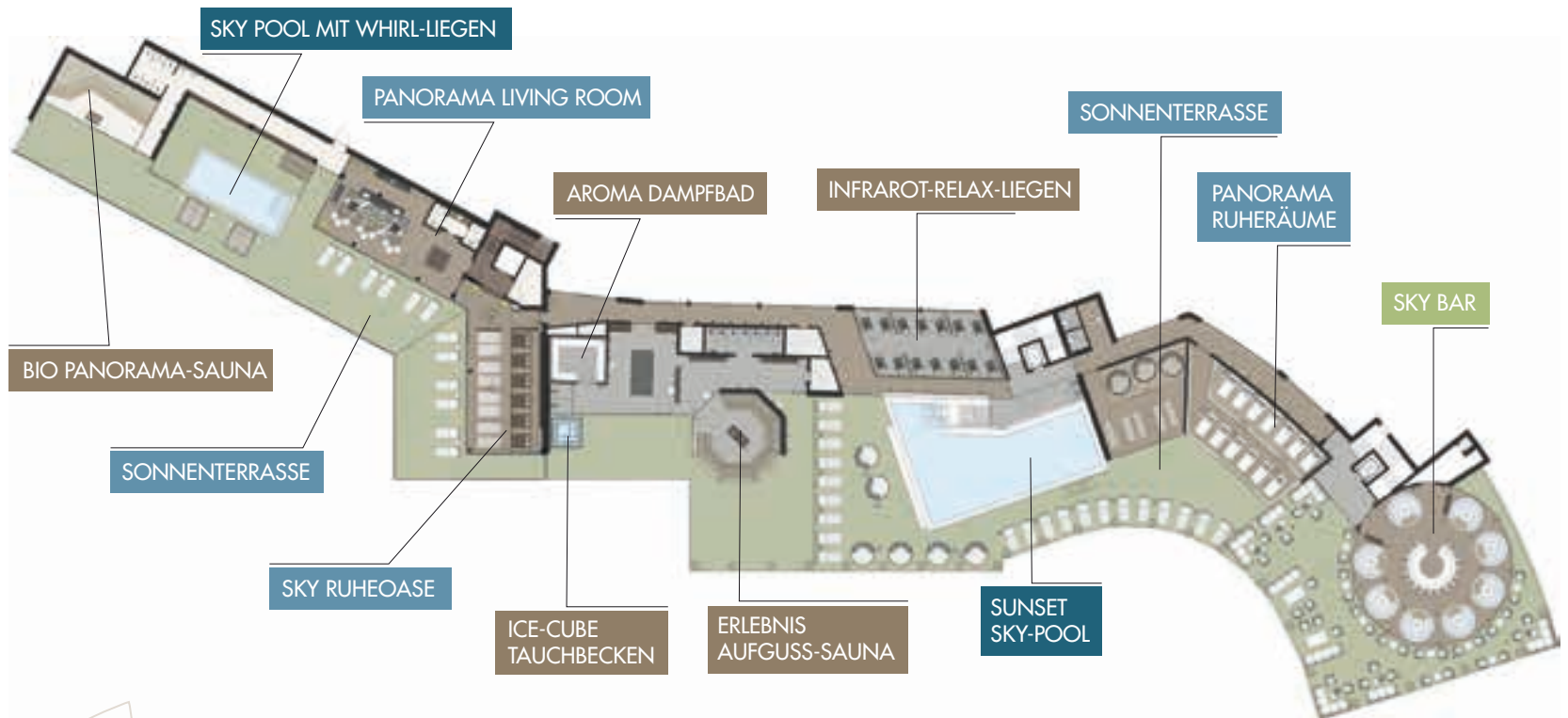
WELLNESSRESORT

Das neue Spa- und Healthresort im Überblick. Wenn die Kraft der Berge inspiriert, entsteht immer etwas Großartiges!



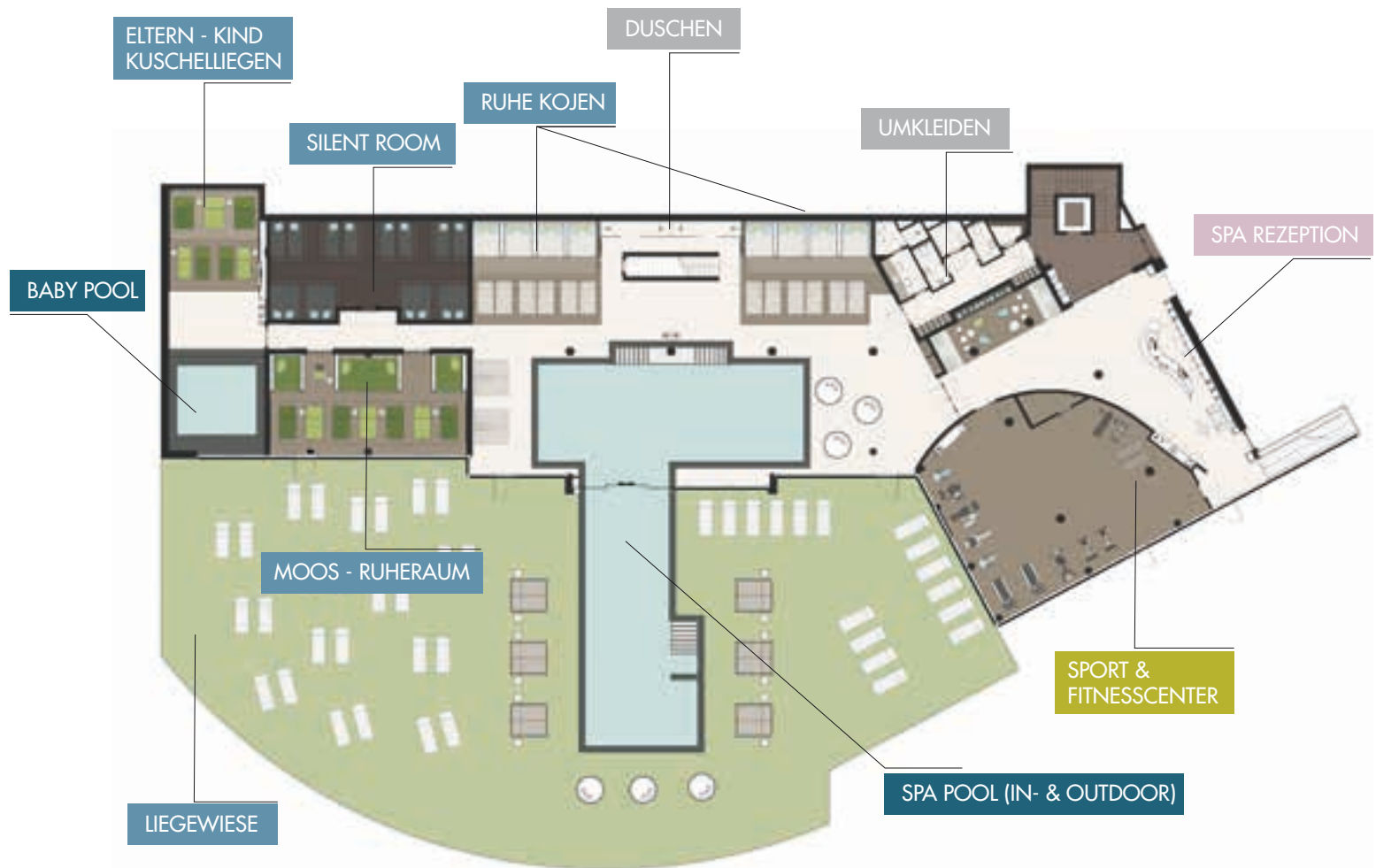
SKY LOUNGE

(4. STOCK)



SPA LODGE

(ERDGESCHOSS)



FAMILY SPA „BLUE PLANET“





GESICHTSBEHANDLUNGEN





FÜR EINEN STRAHLENDEN AUFTRITT!

Unser Gesicht verrät viel über uns und 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.



TEAM DR JOSEPH

TEAM DR JOSEPH - INTENSE PURIFYING FACE TREATMENT

Intensiv reinigende Gesichtsbehandlung

Hauttypspezifische Tiefenreinigung nach Methode TEAM DR JOSEPH: Ihre Haut? Rein und zart. Ihr Gesicht? Strahlend. Ihr Gefühl? Klar und energievoll. Das Behandlungsritual wird durch eine spezielle Peel Off Maske zur optimalen Feuchtigkeitsversorgung abgerundet. Das Ergebnis: Vitale, ebenmäßige und jugendliche Haut.

Dauer: 50 Min. Euro 79,00

TEAM DR JOSEPH - CELLULAR RECREATION FACE TREATMENT

Tiefenwirksame Schönheitspflege

Eine wunderbar natürliche Wirkstoffpflege speziell auf Ihre Hautbedürfnisse abgestimmt. Mit Sofort-Effekt nach Methode TEAM DR JOSEPH unterstützt durch ein tief entspannendes Verwöhn-Programm. Nach eingehender Hautdiagnose wird die ideale Wirkstoffkombination für Sie erstellt und die Augenbrauen auf Wunsch fassoniert. Das hochwirksame Intensiv-Serum mit selektiven Wirkstoffkomplexen sorgt für das natürliche Gleichgewicht Ihrer Haut. In Kombination mit einer modulierten Gesichtsmassage und einer Intensiv-Maske können hochkonzentrierte Aktivstoffe tief mit Ihrer Haut vereint werden. Für eine gesunde und intensiv gepflegt Ausstrahlung.

Dauer: 80 Min. Euro 119,00

TEAM DR JOSEPH - BIO LIFTING FACE TREATMENT

Intensivbehandlung mit biodynamischen Lifting

Das ganzheitliche Maximumprogramm nach der Methode TEAM DR JOSEPH: Intensivbehandlung mit biodynamischer Liftingmassage individuell und effektiv. Erleben Sie eine wahrhaft einzigartige Schönheitsbehandlung. Die bioenergetische Blütenstempel-Lifting Massage unterstützt die natürliche Fähigkeit Ihrer Haut zur Selbstregulation. Wohlbefinden, tiefe Entspannung und gesteigerte Hautvitalität sind die spürbaren Ergebnisse des inneren Harmonisierungsprozesses. Spezial-Serum und Intensivmaske verstärken nachhaltig das Ergebnis. Hightech aus der Natur für einen glatten, erholten und strahlenden Teint. Auf Wunsch inkl. Augenbrauen fassonieren.

Dauer: 110 Min. Euro 143,00

TEAM DR JOSEPH - EXPRESS POWER LIFTING FÜR DEN MANN

Methode TEAM DR JOSEPH für Ihn.

Kraftvoll, naturnah, wirkungsstark! Natürliche Hightech Power für eine dynamische und gepflegte Ausstrahlung.

Dauer: 50 Min. Euro 79,00





!QMS - DER BOOSTER-FAKTOR IN DER ANTI-AGING-PFLEGE

!QMS - CLASSIC-GESICHTSBEHANDLUNG

Verbessert das Feuchtigkeitsspeichervermögen 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. Euro 125,00

!QMS - 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. Euro 80,00

!QMS - 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. Euro 135,00

NEU: !QMS - OXYGEN-GESICHTSBEHANDLUNG

Eine unserer Top Anti-Aging-Behandlungen, bei der die eingesetzten Wirkstoffe effektiv und nachhaltig auf und in die Haut appliziert werden. Die intensivierte Versorgung mit Sauerstoff unterstützt die Durchblutung und stimuliert den Regenerationsprozess der Haut. Eine besonders effektive Behandlung, die sofort für ein straffes, ebenes und strahlendes Hautbild sorgt!

Dauer: 85 Min. Euro 149,00

Extra: Oxygen Behandlung im Rahmen einer anderen Gesichtsbildung

Dauer: 20 Min. Euro 34,00





EXTRAS FÜR IHR GESICHT

	im Rahmen einer Gesichtsbehandlung	als Einzelbehandlung
Wimpern färben	Euro 10,00	Euro 14,00
Brauen färben	Euro 8,00	Euro 10,00
Wimpern & Brauen färben	Euro 14,00	Euro 19,00
Brauen in Form bringen	inkludiert bei der Classic- & Relax-Gesichtsbehandlung	Euro 10,00
Depilation Oberlippe und Kinn	Euro 10,00	Euro 12,00





DETOX & BODYFORMING





Einfach nur schön. Ganz entspannt Ihren Körper in Form bringen.
Mit unseren hochwirksamen Body-Treatments.



!QMS-KÖRPER-EFFEKT-CELLULITE-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: 50 Min. Euro 70,00

VITALIS DR. JOSEPH - DETOX CELLULITE BEHANDLUNG

Gradliniger Körperkult - Innovatives Celluliteprogramm

Erleben Sie eine einzigartige und effektive Cellulitebehandlung: Schröpftechnik in Kombination mit wirkstarken Naturprodukten, die Ihnen helfen die Zeichen der Cellulite effizient, langfristig und sichtbar zu lindern. Einzigartige Besonderheiten dieser Behandlung sind ein anregendes Körperpeeling, eine stimulierende Schröpfglasbehandlung sowie eine modulierte Cellulitemassage. Wirkverstärkend empfehlen wir Ihnen das Celluliteprogramm mit einer Algenpackung zu kombinieren für das Extra an Feuchtigkeit und Stoffwechselaktivierung. Rundum definiert!

Dauer: 50 Min. Euro 75,00

Dauer: 80 Min. Euro 89,00

VITALIS DR. JOSEPH – BAUCH STRAFFUNGSPROGRAMM

Blickpunkt Körpermitte - Bauch Straffungsprogramm

Dieses effiziente Körpertreatment hilft den Bauchraum zu entstauen, den Bauchumfang sanft zu vermindern und die Bauchdecke zu straffen. Ziel dieser intensiven Massage ist eine leichte Stimulation des Bauchraumes die zu einer Verbesserung der Hautspannung führt und die Konturen strafft.

Dauer: 50 Min. Euro 78,00



PFLEGE FÜR HÄNDE UND FÜSSE

Jetzt profitieren Sie auch mit Naturnägeln von einem Nagellack, der lange hält und einen ultrastarken 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	Euro 45,00
Hollywood-Maniküre und Lack	Euro 60,00
Hollywood-Pediküre und Lack	Euro 90,00

Maniküre	Euro 36,00
Maniküre mit Lack	Euro 41,00
Pediküre	Euro 60,00
Pediküre mit Lack	Euro 65,00

DEPILATION MIT WARMWACHS

Beine komplett	Euro 45,00
Beine bis Knie	Euro 32,00
Achsel oder Leiste	Euro 18,00
Rücken oder Brust für Herren	Euro 30,00







MASSAGEN





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.

ENERGY

ALPICARE MASSAGE APFEL & HAGEBUTTE

Feuchtigkeit & Zellregeneration

Eine sinnlich fruchtige Schönheitsmassage. Äpfel und Hagebutten sind die idealen Früchte für die Regeneration und Pflege der feuchtigkeitsarmen und gestressten Haut. Durch diese einzigartige Kombination kann die Zellregeneration gefördert werden und die Haut wird intensiv mit Feuchtigkeit versorgt.

Ganzkörper: 50 Min. Euro 69,00

ALPICARE MASSAGE RINGELBLUME & KAMILLE

Entspannung & Regeneration

Ringelblume & Kamille, die ideale Pflege für sensible, trockene Haut. Gönnen Sie sich diese alpine Schönheitsmassage, beruhigend & regenerierend.

Ganzkörper: 50 Min. Euro 69,00

ALPICARE MASSAGE WEINTRAUBENKERN & SANDDORN

Anti-Age

Die Weintraubkerne enthalten Polyphenole und gelten als eine der wichtigsten Entdeckungen für eine besonders wirksame Hautpflege und Schutz gegen freie Radikale. Ein Vitamin-Cocktail wirkt schützend gegen oxidativen Stress der Haut und vermittelt ein angenehm seidiges Wohlgefühl.

Ganzkörper: 50 Min. Euro 69,00

ALPICARE MASSAGE ARNIKA & JOHANNISKRAUT

Sport & Vitality

Intensive Sport-Körpercreme für ein Plus an Vitalität und Kraft. Die Kombination aus reinem Arnika-Extrakt und Johanniskraut hilft Verspannungen zu lösen und die Muskulatur zu beleben.

Ganzkörper: 50 Min. Euro 69,00





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 Energiezentre 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: 75 Min. Euro 95,00

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 reflektorisch 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. Euro 64,00

Fußzonenmassage in Kombination mit einer Aroma-Teilkörpermassage

Dauer: 75 Min. Euro 94,00

GO WELL – DYNAMISCHE FUSS-BEINMASSAGE

Zügellose Leichtfüßigkeit

Den ganzen Tag auf den Beinen? Gönnen Sie sich eine tiefgreifende erdende Beinmassage, welche das Gewebe lockert, die Durchblutung wieder in Fluss bringt und den Kopf frei macht. Für vitale, erholte und entspannte Füße und Beine und eine tiefgehende mentale Fitness.

Dauer: 25 Min. Euro 39,00

Dauer: 50 Min. Euro 76,00

PERSONAL TRAINING

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

Dauer: 25 Min. Euro 35,00

Dauer: 50 Min. Euro 65,00

VITAL

PHYSIOTHERAPIE

Geeignet bei akuten Schmerzzuständen, muskulären Beschwerden, Gelenksbeschwerden sowie Einschränkungen im Bewegungsapparat. Physiotherapie hat zum Ziel Schmerzen, Schwellungen und Einschränkungen der Beweglichkeit durch mobilisierende und schmerzlindernde Maßnahmen zu behandeln.

Physiotherapie Classic

Dauer: 50 Min. Euro 79,00

Physiotherapie Deluxe mit Beratung und Therapieplanerstellung für zu Hause

Dauer: 80 Min. Euro 99,00

TRAININGSTHERAPIE UND REHATRaining

Prävention nach operativen Eingriffen, nach Verletzungen und bei chronischen Beschwerden. Die Trainingstherapie ist ein geführtes Training mit dem Ziel die Belastbarkeit für den Alltag bzw. Sport wieder zu erlangen.

Dauer: 25 Min. Euro 42,00

Dauer: 50 Min. Euro 69,00

SPORTMASSAGE

Speziell geeignet bei Verspannungen und Muskelkater, lockert die Muskeln und hilft den Erholungsprozess zu beschleunigen.

Ganzkörper: 50 Min. Euro 69,00





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.

Teilkörper: 25 Min. Euro 42,00

Ganzkörper: 50 Min. Euro 68,00

VITALIS DR. JOSEPH - 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. Zum Abschluss sorgen die Töne der Klangschalen für Tiefenentspannung.

Ganzkörper: 50 Min. Euro 69,00

BELVITA-PREMIUM-SPA-MASSAGE

Diese Behandlung kann als aktivierende Massage oder Entspannungsmassage gebucht werden. Beide Rituale dienen zum Stressabbau und führen zu einem besseren Schlaf. Das Johanniskraut-Öl dient zur Entspannung nach einem ruhigen Wellness-Tag. Arnika-Öl wirkt aktivierend nach einem anstrengenden Sport-Tag.

50 Min. Euro 75,00

RELAX

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.

Teilkörper: 25 Min. Euro 43,00

Ganzkörper: 50 Min. Euro 69,00

ENERGETISCHE CHAKRENMASSAGE

New Energy

Ein freier Geist und ein entspannter Körper führen Sie zu Ihrer inneren Mitte. Sanft duftende reine Chakren-Öle, energetisch geführte Massagegriffe und der gezielte Einsatz von Edelsteinen auf Ihren Energiezentren ermöglichen eine tiefgreifende Entspannung. Spüren Sie eine neue Form von tiefem Wohlbefinden.

Dauer: 50 Min. Euro 79,00

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.

Rückenbehandlung: 25 Min. Euro 44,00

Ganzkörper: 50 Min. Euro 74,00

KOPF-GESICHT-MASSAGE

Dauer: 25 Min. Euro 39,00

KOPF-NACKEN-GESICHT

Dauer: 25 Min. Euro 39,00

KOPF-NACKEN-GESICHT-RÜCKEN-MASSAGE

Dauer: 50 Min. Euro 70,00

KOPF-NACKEN-MASSAGE

Dauer: 25 Min. Euro 39,00





AYURVEDA

Ayurveda ist das Wissen vom Leben. Ayurveda ist die älteste ganzheitliche Medizin der Welt. Es ist die Lehre von der Gesundhaltung des Körpers und des Heilens von Krankheiten im Einklang mit den biologischen Grundsätzen der Natur. Ziel ist es das Gleichgewicht von seelischem und körperlichem Wohlbefinden wiederherzustellen.

ABHYANGA

Die berühmteste der ayurvedischen Massagen. Ein unbeschreibliches Gefühl der Ganzheit und Fülle entsteht, wenn jeder Zentimeter der Haut mit warmem, Sesamöl 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. Euro 95,00

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. Euro 79,00



PEELINGS

Ein samtweiches Gefühl auf der Haut mithilfe bester Wirkstoffe aus der Natur. Einfach zum Wohlfühlen.

PEELING MIT HEUEXTRAKTEN

Optimale Reinheit

Ganzkörperpeeling mit Marillenkernen & Heuextrakten

Das sanfte, effiziente BIO Körperpeeling mit Heublumenextrakten und gemahlenen Marillenkernen reinigt die Haut porentief und lässt diese klarer und leuchtender erscheinen.

Dauer: 25 Min.

Euro 38,00

AROMA-SALZ PEELING

Intensive Zartheit

Ganzkörper Aroma-Salz Peeling. Dieses Ganzkörperpeeling mit Aroma-Massageöl und Salz aus dem Toten Meer unterstützt die Erneuerung Ihrer Haut, fördert den Gewebestoffwechsel und macht Ihre Haut samtweich. Für ein intensiv frisches Gefühl.

Dauer: 25 Min.

Euro 38,00

LEINENHANDSCHUH-TROCKENPEELING

Anregende Frische

Dieses aktivierende Ganzkörperpeeling mit einem Rohleinen-Handschuh und wirkstarken Essenzen verbessert die Blut- und Lymphzirkulation und unterstützt den Stoffwechsel. Es wirkt reinigend und sorgt für ein klares und strahlendes Hautbild. Für spürbar neue Energie und ein starkes Körpergefühl.

Dauer: 25 Min.

Euro 38,00







PACKUNGEN

Aktivierend, beruhigend, verwöhnend. Natürlich intensive Hautpflege für ein neues Wohlbefinden.

SPORT & VITALITY

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.

Dauer: 25 Min. Euro 39,00

ANTI AGE

Effektive Schönheit 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.

Dauer: 25 Min. Euro 39,00

PURITY

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.

Dauer: 25 Min. Euro 39,00

HARMONY

Sanfte Erholung 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.

Dauer: 25 Min. Euro 39,00

Die Kombination aus vorangehender Packung und abschließender Massage garantiert optimales Entspannen!

ALS KOMBIPAKETE ERHALTEN SIE:

SPORT & VITALITY Packung mit Teilkörpermassage

ANTI AGE Packung mit Teilkörpermassage

PURITY Packung mit Teilkörpermassage

HARMONY Packung mit Teilkörpermassage

Dauer: 50 Min. Euro 74,00



BEHANDLUNGEN SPEZIELL FÜR SCHWANGERE

TEAM DR JOSEPH GESICHTSBEHANDLUNGEN

!QMS GESICHTSBEHANDLUNGEN

GO WELL - DYNAMISCHE BEIN-FUSSMASSAGE

Dauer: 25 Min.

INDIVIDUAL TEILKÖRPERMASSAGE

Dauer: 25 Min.

PHYSIOTHERAPIE

KOPF-GESICHT-MASSAGE

KOPF-NACKEN-GESICHT

KOPF-NACKEN-GESICHT-RÜCKENMASSAGE

MANIKÜRE

PEDIKÜRE





KINDER & TEENAGERBEHANDLUNGEN





MANIKÜRE ODER PEDIKÜRE

Werde zur Prinzessin mit Nagellack und Glitzersteinchen

Dauer: 25 Min. Euro 30,00

GESICHTSBEHANDLUNG FÜR TEENIES

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

Dauer: 55 Min. Euro 60,00

KIDS-MASSAGE

Die süßeste Art zum Entspannen für Kinder mit Schokoöl oder Orangenöl nach Wahl.

Dauer: 25 Min. Euro 36,00



KIDS PAKETE

...WEIL ICH EIN MÄDCHEN BIN

Bis 16 Jahre

- 1 Gesichtsbehandlung
- 1 Maniküre

Dauer: 80 Min. Euro 89,00

COOLE JUNGS

Bis 16 Jahre

- 1 Gesichtsbehandlung
- 1 Teeniemassage

Dauer: 80 Min. Euro 89,00

FAMILY PAKET

PAPA, MAMA & ICH

- 1 Teilkörper-Aromamassage für Mama
- 1 Teilkörper-Aromamassage für Papa
- 1 Kindermassage nach Wahl

Spezialpreis Euro 109,00



ZEIT ZU ZWEIT



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. pro Person Euro 98,00

1 Person, 55 Min. Euro 80,00

SKY LOUNGE DREAMS

Die neue Sky Lounge exklusiv für ungestörte Wellness-Momente mieten! Ein besonderer Abend ganz im Zeichen von Wohlfühlen und Entspannen.

- Saunieren in der Bio-Panoramasauna
- Schwimmen unter Sternenhimmel im Sky-Sauna-Pool mit Whirl-Liegen
- Relaxen auf der Dachterrasse oder im Sky Relax Ruheraum
- 1 Flasche Südtiroler Sekt und eine süße Überraschung Deluxe lassen Sie auf Wolke 7 schweben

Täglich buchbar von 20.30 bis 22.30 Uhr.

Reservierung an der Hotel-Rezeption bis spätestens 18.00 Uhr des Vortages möglich.

Dauer 120 Min. pro Person Euro 129,00



MOUNTAIN LOVE

- Peeling
- Partnermassage
- Anschließend genießen Sie Ihre Zweisamkeit bei einer „Ahrntaler Marende“ und einem Glas Prosecco in unserer Partnerlounge.

Dauer 110 Min. pro Person

Euro 125,00

PARTNERMASSAGE

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

Wählen Sie zwischen:

- Aromaölmassage
- Energetische Chakrenmassage
- Alpicare Massage mit Ringelblume & Kamille
- Alpicare Massage mit Apfel & Hagebutte
- Alpicare Massage mit Arnika & Johanniskraut
- Alpicare Massage mit Weintraubenkern & Sanddorn

Dauer: 50 Min. pro Person

Euro 74,00

KUSCHELZEIT

- Hamam
- Partnermassage

Spezialpreis pro Person

Euro 138,00

TIME TO RELAX

Genießen Sie die Zweisamkeit in privater Atmosphäre. Wir bereiten für Sie ein Bad in unserer Partner-Whirlwanne vor. Nachruhen können Sie in unserem Kuschelnest bei kulinarischem Genuss mit Canapées, Pralinen und einer Flasche Prosecco. Gemeinsam den Augenblick genießen - freuen Sie sich auf unvergesslich schöne Momente!

Dauer 80 Min. pro Person

Euro 65,00





WOHLFÜHLPAKETE

*Booking
Hotline*

spa@wellnessresort.it
Tel.: +39 0474 651010





WOHLFÜHLPAKETE 10% ERMÄSSIGT IM PAKET

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.

FUSSRELAX

- Pediküre
- Go Well – dynamische Fuss-Beinmassage (50 Min.)
- Padabhyanga

Spezialpreis: Euro 193,00

BODY SHAPE

- IQMS Körper-Effektbehandlung
- Detox Cellulite Behandlung (50 Min.)
- Bauch-Straffungsprogramm

Spezialpreis: Euro 199,00

LADIES DAY

- Pediküre mit Lack
- Maniküre mit Lack
- Classic Gesichtsbildung

Spezialpreis: Euro 206,00

JAMES BOND

- Express Power Lift Gesichtsbildung
- Alpicare Ganzkörpermassage nach Wahl

Spezialpreis: Euro 133,00

DEEP RELAX

- Abhyanga
- Energetische Chakrenmassage
- Harmony Körperpackung

Spezialpreis: Euro 191,00



SPA- & WELLNESS-INFOS

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: spa@wellnessresort.it oder telefonisch unter: +39 0474 651010.

Telefon intern: 812

IHRE GESUNDHEIT IST UNS WICHTIG

Bitte informieren Sie uns bei der Terminvereinbarung über eventuelle gesundheitliche Einschränkungen, Schwangerschaft oder Unverträglichkeiten. Wir beraten Sie auch gerne persönlich, um die optimalen Anwendungen für Sie zusammen zu stellen.

THERAPEUTEN

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

QUALITÄTSGARANTIE

Unser A&L Vital Spa 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-Rezeption im Amonti.

BEKLEIDUNG

Damit Sie es so bequem wie möglich haben, erscheinen Sie zu den Behandlungen im flauschigen A&L Bademantel. Wir bitten Sie Schmuck und Wertsachen im Zimmersafe zu deponieren. Gerne reichen wir Ihnen für die Massagen auch einen Einmal-Slip.

JEDER MOMENT IST KOSTBAR

Bitte melden Sie sich kurz vor Beginn des Termins an unserer Spa Rezeption an und genießen Sie eine entspannende Tasse Tee als Einstimmung auf Ihre Behandlung. Aus Rücksicht gegenüber den nachfolgenden Gästen, bitten wir um Verständnis, dass bei Verspätung Ihrerseits, sich Ihre Behandlungszeit entsprechend verkürzt.

RUHE UND ERHOLUNG

Wir sind eine Oase der Ruhe. Wir bitten Sie daher, leise zu sprechen und sich eine handyfreie Zeit zu gönnen!

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.



UNSERE KOSMETIKPARTNER



Medical competence in cosmetics QMS Medicosmetics ist eine hochkomplexe Wirkstoffkosmetik, die ihren Ursprung in medizinisch klinischer Forschung auf dem Gebiet der kutanen Mikrozirkulation findet. Die Rezepturen basieren auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der positiven Wirkung hydrolysierter Kollagene zur Unterstützung der Therapie geschädigter und gealterter Haut.

QMS Medicosmetics beinhaltet optimierte Konzentration der aktiven Komponenten, um in Verbindung mit einzigartigen transkutanen Transportsystemen jederzeit eine maximale Bioverfügbarkeit sicherzustellen.

PRODUKTVERKAUF

Ob als Geschenk für Ihre Lieben zu Hause oder einfach ein schönes Andenken an Ihre Spa-Anwendung, alle Produkte sind bei uns auch im Verkauf erhältlich.



TEAM DR JOSEPH – Hightech Natural Cosmetics

Im 21. Jahrhundert kommen Höchstleistungen nur noch von professionellen Teams – davon sind wir überzeugt. Tag für Tag folgen wir unserem Pioniersanspruch, Kosmetik, Hightech, Natur und Ästhetik in einzigartiger Qualität zu verbinden: Hightech Natural Cosmetics, für eine neue Generation von Hautpflege.

TEAM DR JOSEPH bedeutet 100% Natur und Wirkung in jeder Dose:

- Spürbarer Soforteffekt
- Hightech Naturkosmetik
- Ganzheitliche Behandlung in einer anderen Dimension
- Nachhaltiger, respektvoller Umgang mit der Natur
- Biozertifizierte Wirkkosmetik
- Leichte, nicht fettende, schnell einziehende Texturen
- Für Ihre Hautgesundheit



SAUNA GUIDE





WENN ENTSPANNUNG EIN ORT IST,
SIND SIE GERADE ANGEKOMMEN.

WILLKOMMEN IN DEN A&L SAUNAWELTEN

Wärme & Erfrischung als vitalisierender Gegensatz. Im A&L Wellnessresort kommen Körper & Geist im Luxus der Entspannung an. Die professionellen Aufgüsse unseres Vitaltrainers sind dabei Höhepunkte des Sauna-Genusses. Um Ihr Saunaerlebnis so wohltuend und entspannend wie möglich zu gestalten, haben wir für Sie diesen Sauna-Guide zusammen gestellt. Hier finden Sie die Tipps zum richtigen Saunieren, unsere Sauna-Regeln, Informationen zum gewünschten Dresscode und eine Beschreibung unserer Saunen.

Sollten Fragen offen bleiben: Zögern Sie nicht, sich an unser Team im A&L Vital Spa zu wenden!

Wir wünschen Ihnen eine schöne Saunazeit!
Ihre Familie Steger
A&L Wellnessresort



DIE WIRKUNG DER SAUNA

Das Schwitzen in der Sauna trainiert das Wärmeregulationssystem des Körpers. Durch das Wechselspiel von Wärme und Kälte werden die Blutgefäße in der Haut und in den Schleimhäuten der Atemwege stimuliert. So lernt der Körper, sich unterschiedlichen Temperaturen anzupassen. Folglich werden Erkältungsviren besser abgewehrt und grippalen Infekten wird vorgebeugt.

DIE DAMPFAUNA

Dampfsaunen und Kabinen mit besonders feuchter Raumluft wirken hauptsächlich auf die Atemwege und Schleimhäute. In Verbindung mit den eingesetzten Aromen und Ölen wird eine antibakterielle und den Stoffwechsel anregende Wirkung erzielt. Außerdem hat der Besuch in Feuchtkabinen eine spürbare Schönheitswirkung. Insbesondere in Kombination mit Peelings und Rückfettungen werden die obersten Hautschichten verjüngt und gepflegt. Nach dem Dampfbadbesuch empfiehlt sich eine lauwarme Dusche und eine ausgiebige Nachruhphase.

DIE FINNISCHE SAUNA

Finnische Saunen sind trockene Heißluftbäder mit zwischengeschalteten Abkühlungsreizen und wirken sich bei richtiger Nutzung nachweislich positiv auf die Gesundheit aus. Die Wechselwirkung von Wärme- und Abkühlungsreizen fördert die Durchblutung der Haut und der Schleimhäute, trainiert sanft das Herz-Kreislauf-System sowie die Anpassung von Blutdruck und Blutverteilung, steigert die Abwehrkräfte gegen Infekte, dient der Hautreinigung und Zellneubildung und wirkt entspannend auf Psyche und Muskulatur.

INFRAROT-RELAX-LIEGEN

Die Temperatur in der Infrarotsauna beträgt im Idealfall etwa 35-50 °C. Die Infrarotsauna bringt den Körper allein durch die Wärme der Infrarotstrahlen zum Schwitzen. Dabei dringen die Infrarotstrahlen in die Haut ein und erzeugen eine angenehme Tiefenwärme von innen heraus - man spricht auch von einem Tiefenwärme-Effekt. In unserem Körper gibt es Strukturen, die Infrarotstrahlung besonders gut absorbieren, dazu gehören vor allem die Muskeln. Es kommt also zu einer sehr wirkungsvollen, intramuskulären Durchblutungssteigerung, die dann über den Kreislauf im gesamten Körper verteilt wird.

BIOSAUNA

Die Bio-Sauna ist eine schonende Variante der klassischen finnischen Sauna. Die Temperaturen sind dabei deutlich niedriger. Für Menschen, denen die herkömmliche Sauna zu heiß und zu belastend ist, empfiehlt sich der Besuch der Bio-Sauna. Diese verläuft im Prinzip wie die klassische Sauna, ist aber wesentlich schonender für den Kreislauf.



TIPPS ZUM RICHTIGEN SAUNIEREN

- Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Besuch in der Sauna! Sie benötigen mindestens zwei Stunden, um das Saunieren zu genießen.
- Vermeiden Sie Anstrengung, Hektik und Stress! Beim Saunagang stehen Ruhe und Entspannung im Vordergrund.
- Besuchen Sie die Sauna weder hungrig noch mit vollem Magen! Zwischen dem Saunagang und der letzten großen Mahlzeit sollte mindestens eine Stunde vergangen sein.
- Nehmen Sie vor dem Saunagang eine Reinigungsdusche und trocknen Sie sich vor dem Betreten der Kabine gründlich ab.
- Betreten Sie die Sauna nur, wenn Ihnen warm ist! Ein warmes Fußbad im Vorfeld fördert das Schwitzen zusätzlich.
- Betreten Sie die Sauna keinesfalls bekleidet.
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen! Jede Betätigung wie z. B. Gymnastik kann zu unnötiger Belastung von Kreislauf und Atmung führen.
- Pro Saunagang empfehlen wir zwischen 10 und 15 Minuten Verweildauer, je nach persönlichem Wohlbefinden. Verlassen Sie die Sauna, wenn Sie sich nicht mehr wohlfühlen.

- Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ab! Atmen Sie an der frischen Luft tief durch und reiben Sie sich anschließend mit kaltem Wasser oder Eis ab: zuerst die Arme und Beine, dann Rücken und Rumpf – von den Extremitäten zum Herzen hin – und zuletzt den Kopf.
- Nach der Abkühlung wirken ein leichtes Erwärmen der Füße mit einem warmen Fußbad und das Überziehen von Wollsocken wohltuend auf den gesamten Körper.
- Ruhen Sie Ihren Körper im warmen Bademantel eingehüllt aus! Zwischen den Saunagängen empfehlen wir eine Ruhephase von mindestens 30 Minuten.
- Wiederholen Sie den Saunagang höchstens drei Mal. Auch im Sommer fördert ein Saunabesuch die Gesundheit und pflegt die Schönheit.
- Saunaaufgüsse werden von unseren Vitaltrainern durchgeführt. Die entsprechenden Uhrzeiten finden Sie in unserem Veranstaltungsprogramm.
- Informieren Sie sich bei unseren kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im A&L Vital Spa. Gerne beraten sie Sie zu Behandlungsangeboten sowie zu den Wirkungen der Sauna.





SAUNA - DRESSCODE

Die Sauna ist ein Nacktbereich und darf folglich nur unbekleidet betreten werden. Für mehr Intimität in der Saunaanlage kann ein Handtuch getragen werden. Der gesamte Saunabereich darf nur mit Badeschuhen betreten werden. Nutzen Sie das Dampfbad ohne Badesandalen und ohne Handtuch. Betreten Sie die Trockenkabinen ohne Badesandalen mit Handtuch (Holzschutz- und Hygienegründe) und bedecken Sie damit die gesamte genutzte Holzfläche (Sitz- und Fußbereich).

5 GRÜNDE, WARUM UNSERE SAUNEN OHNE BADEANZUG GENUTZT WERDEN:

1. Wenn Sie die Saunakabinen ohne Badebekleidung betreten, kann die Wärmestrahlung Ihre Haut ungehindert erreichen, was für den wohltuenden Effekt der Sauna wichtig ist.
2. Durch die synthetischen Stoffe von Badeanzug und Badehose könnten bei der hohen Raumtemperatur Gifte oder andere Substanzen abgegeben werden.
3. In der Saunakabine schwitzt Ihr Körper und der Schweiß würde sich in der Badebekleidung sammeln. Die Verdunstung und damit Kühlung wird verhindert, somit würde der eigentlich gewünschte Effekt der Sauna behindert.
4. Ist der Badeanzug aus synthetischem Material hergestellt, würde es sich nicht besonders gut anfühlen, darin zu schwitzen. Es könnten unangenehme Gerüche entstehen und eine Bakterienübertragung oder -sammelung durch den Stoff stattfinden. Es spielen also vor allem hygienische Überlegungen eine Rolle.
5. Gehen Sie anschließend mit dem selben Badeanzug in den Pool, würde dieser darin „gewaschen“ werden. Natürlich wäre das ein nicht gerade hygienischer Aspekt für andere badende Saunagäste.



SAUNAETIKETTE REGELN FÜR DIE NUTZUNG DES SAUNABEREICHS

- Ruhe ist im Saunabereich oberstes Gebot! Wir bitten Sie, in den Liegebereichen und in den Ruheoasen andere Gäste bei ihrer Entspannung nicht zu stören.
- Zur Sky Lounge im 4. Stock haben Kinder unter 18 Jahren keinen Zutritt.
- Der Saunabereich ist ein Nacktbereich, es ist verboten die Saunen in Badebekleidung zu betreten.
- Beachten Sie unsere Tipps zum richtigen Saunieren. Es wird großer Wert auf die Einhaltung der Hygieneempfehlungen gelegt.



AMONTI

Tel. +39 0474 651010
amonti@wellnessresort.it



A&L

FAM. STEGER
I- 39030 Steinhaus im Ahrntal
Südtirol - Italien
www.wellnessresort.it



LUNARIS

Tel. +39 0474 652190
lunaris@wellnessresort.it



