





HERZLICH WILLKOMMEN
BENVENUTI
WELCOME

D

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, entspannende Massagen und romantische Stunden zu zweit warten auf Sie.

I

Dedicate un po' di tempo a voi stessi, trascorrendo piacevoli momenti all'insegna dell'eleganza, per percepire l'energia della natura e ritrovare il vostro equilibrio. Lasciatevi deliziare dai nostri magnifici trattamenti, fonte di relax e di un emozionante benessere. Qui, vi attendono massaggi rilassanti, romantiche esperienze con il vostro partner e trattamenti di viso e corpo.

E

Treat yourself to a luxurious experience. Wellbeing awaits as you're enveloped by the restorative and balancing power of nature. Let yourself go under the spell of blissful treatments as your body and soul fully relax. Pleasant face and body treatments, relaxing massages, and romantic hours for you and your other half await.





INHALTSVERZEICHNIS INDICE CONTENTS

	Gesichtsbehandlungen Trattamenti viso Face treatments	6
	Detox & Bodyforming	26
	Hände und Füße Mani e piedi Manicure and pedicure	30
	Massagen Massaggi Massages	32
	Peeling	54
	Körperpackungen Impacchi per il corpo Body wraps	56
	Kinder Teenies Bambini ragazzi Children teenagers	58
	Für werdende Mütter Per le future mamme Mothers-to-be	62
	Partnerbehandlungen Trattamenti di coppia Couple treatments	64
	Pakete Pacchetti Packages	70
	Info SPA & Wellness	74
	Sauna guide	80

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.

UN ASPETTO RADIOSO!

Il viso è lo specchio dell'anima. Poiché rivela tutto di voi, gli riserviamo i trattamenti più accurati e delicati, scelti durante una consulenza individuale. Vi delizieremo con prodotti armonizzati in base alle vostre esigenze, offrendo al vostro viso solo il meglio!

YOU'RE GLOWING!

The eyes are the doorway to the soul. But even our faces can reveal a lot about us – which is why we give them our full attention. Let's talk to find the perfect products and the smoothest treatments for you. You deserve more than just the best. And we can help.



GESICHTSBEHANDLUNGEN
TRATTAMENTI VISO
FACE TREATMENTS

TEAM DR. JOSEPH

Team Dr. Joseph ist ein Unternehmen mit Sitz in Bruneck, das Kosmetikprodukte und Öle aus natürlichen Kräutern herstellt. Durch hoch technologisierte Verfahren werden die aus Wildwuchs gesammelten Pflanzen so verfeinert, dass sie ihre Wirkkraft bestmöglich entfalten.

TEAM DR. JOSEPH

Team Dr. Joseph è un'azienda di Brunico, che produce cosmetici e oli a base di erbe aromatiche naturali. Raffinando le piante selvatiche con metodi high-tech, garantisce la massima efficacia dei loro principi attivi.

TEAM DR. JOSEPH

Team Dr. Joseph is a Brunico-based company which produces cosmetics and oils with natural herbs. Thanks to a cutting-edge process, the wild herbs are processed to leverage their full potential for your benefit.

HIGHTECH NATURAL COSMETICS
TEAM DR^R JOSEPH
SÜDTIROL



INTENSE PURIFYING FACE
TREATMENT – UNTER DIE HAUT
(50 Min.)

Diese Gesichtsbehandlung ist ideal für alle Hauttypen und bietet eine intensive Tiefenreinigung. Poren wirken verfeinert, und die Haut wird ideal auf die Wirkstoffpflege vorbereitet. Erleben Sie eine Tiefenreinigung der Haut für ein sichtbar frisches, gereinigtes und ebenmäßiges Hautbild.

94,00

INTENSE PURIFYING FACE
TREATMENT – SOTTO PELLE
(50 min.)

Un'intensa pulizia profonda del viso, ideale per tutti i tipi di pelle. I pori vengono affinati e la cute viene preparata alla perfezione per l'applicazione di una crema a base di principi attivi. Concedetevi questa pulizia profonda del viso per un aspetto visibilmente fresco, depurato e uniforme.

94,00

INTENSE PURIFYING FACE
TREATMENT – SKIN DEEP BEAUTY
(50 min.)

An ideal face treatment for all types of skin providing a deep cleanse resulting in improved and less noticeable pores. The skin is prepared for the next treatments by using active ingredients. Experience a skin-deep cleanse for a visibly fresh, clean, and smooth skin.

94,00

CELLULAR RECREATION
FACE TREATMENT –
GEFÜHLT WIE NEU

(80 Min.)

Natürliche Wirkstoffpflege mit SOFORT-EFFEKT für einen strahlenden Teint und ein gesundes, intensiv gepflegtes Hautbild. Dieses tief entspannende Verwöhn-Programm mit einer modulierten Gesichtsmassage und einer Intensiv-Maske ist auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt und bietet sichtbare Ergebnisse.

139,00

CELLULAR RECREATION
FACE TREATMENT –
UN NUOVO VOLTO

(80 min.)

Trattamento naturale a base di principi attivi dall'EFFETTO IMMEDIATO per un aspetto radioso e una pelle sana e ben curata. Questo programma di benessere, armonizzato in base alle vostre esigenze, rilassa in profondità grazie al massaggio modulato del viso e alla maschera ad azione intensa, per un risultato visibile.

139,00

CELLULAR RECREATION
FACE TREATMENT –
FRESH AND REJUVENATED

(80 min.)

Natural active ingredients ensure this treatment shows IMMEDIATE results – a glowing complexion and healthy, smooth skin. A deeply relaxing treatment with a modulated face massage and an intense face mask tailored to your specific skin type.

139,00

GESICHTSBEHANDLUNGEN
TRATTAMENTI VISO
FACE TREATMENTS



GESICHTSBEHANDLUNGEN
TRATTAMENTI VISO
FACE TREATMENTS

BIO LIFTING FACE TREATMENT –
NATÜRLICH SCHÖN

(110 Min.)

Erleben Sie eine wahrhaft einzigartige Schönheitsbehandlung nach TEAM DR. JOSEPH. Die biodynamische Gesichtsmassage sorgt für einen Lifting-Effekt, der die Haut aufpolstert, strafft und feine Linien reduziert. Die Haut wird durch Spezial-Serum und Maske mit Feuchtigkeit versorgt und vitalisiert. Hightech aus der Natur für einen glatten, erholten und strahlenden Teint.

159,00

BIO LIFTING FACE TREATMENT –
BELLEZZA NATURALE

(110 min.)

Concedetevi un magnifico trattamento di bellezza secondo TEAM DR. JOSEPH. Il massaggio biodinamico del viso esercita un effetto lifting che rimpolpa la pelle, la rassoda e riduce le linee sottili, mentre uno speciale siero e la maschera la rivitalizzano e idratano. High-tech naturale per un viso levigato, energizzato e radioso.

159,00

BIO LIFTING FACE TREATMENT –
NATURAL BEAUTY

(110 min.)

A truly unique beauty treatment by TEAM DR. JOSEPH. This biodynamic face lift makes the skin look plumper and reduces wrinkles. A special hydrating and energising serum and mask are also applied. Cutting-edge, natural solutions for a smooth, refreshed, and glowing complexion.

159,00

SUPREME ULTRASONIC FACIAL LIFT

(80 Min.)

Intensive Premium-Ultraschall-Lifting-Kur
Die Königsklasse des Ultraschall-Liftings! Diese Premium-Intensivkur setzt ein völlig neues Verfahren ein, um das Gesicht praller, frischer und jugendlich straff erstrahlen zu lassen. Dank der Ultraschallfrequenzen werden die natürlichen Wirkstoffe sicher in tiefere Hautschichten gebracht. So kann sich das Potenzial der Wirkstoffe besser entfalten und die Haut wird in der Tiefe maximal gefestigt. Je nach Hautzustand wird das Treatment individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst: Lymphstimulation, Dampfkompresen, Reinigung, Enzym- & Ultraschalltiefenpeeling, Alginatmaske, Ultrasonic-Repair & Lifting, vitalisierende Nacken & Gesichtsmassage, Tagespflege.

189,00

SUPREME ULTRASONIC FACIAL LIFT

(80 min.)

Trattamento lifting intensivo premium con ultrasuoni
Un lifting davvero eccezionale! Quest'intensivo trattamento premium si basa su un metodo innovativo che fa risplendere il viso, rendendolo più compatto, fresco e giovane. Le frequenze degli ultrasuoni consentono ai principi attivi naturali di penetrare in tutta sicurezza negli strati più profondi dell'epidermide, così da dispiegare al meglio il loro potenziale e rassodare al massimo la pelle. Il trattamento viene armonizzato su condizioni cutanee ed esigenze individuali: massaggio linfostimolante, compresse calde, pulizia, peeling enzimatico e ultrasonico profondo, maschera di alginato, ultrasonic repair & lifting, massaggio rivitalizzante di nuca e viso, applicazione di una crema da giorno.

189,00

SUPREME ULTRASONIC FACIAL LIFT

(80 min.)

Premium intensive ultrasound lifting treatment
The royal class of ultrasound lifting! This premium intensive treatment uses a completely new procedure to make the face appear plumper, fresher and youthfully firm. Ultrasound frequencies safely bring the natural active ingredients right through to the deeper layers of the skin, enabling the properties of the active ingredients to release more fully, and strengthen the skin in depth. This treatment is tailored to meet the needs of your individual skin condition: lymph stimulation, steam compresses, cleansing, enzyme and ultrasonic deep peeling, alginate mask, ultrasonic repair and lifting, revitalising neck and face massage, day cream.

189,00

GESICHTSBEHANDLUNGEN

TRATTAMENTI VISO

FACE TREATMENTS

ULTRASONIC FACIAL LIFT

(50 Min.)

Diese Gesichtsbehandlung mit Ultraschall sorgt für eine verjüngte und makellose Ausstrahlung. Das innovative Verfahren bringt die natürlichen Wirkstoffe mit Hilfe der Ultraschallfrequenzen sicher in tiefere Hautschichten. So kann sich das Potenzial der Wirkstoffe voll entfalten und die Haut wird in der Tiefe maximal gefestigt. Der Effekt der Ultraschallfrequenzen zeigt sich sofort in sichtbar glatterer und strafferer Haut. Je nach Hautzustand wird das Treatment individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst: Lymphstimulation, Dampfkompresen, Reinigung, Enzym- & Ultraschalltiefenpeeling, Ultrasonic Repair & Lifting, Tagespflege.

149,00

ULTRASONIC FACIAL LIFT

(50 min.)

Un trattamento del viso che dona un aspetto perfetto, radioso e più giovane. Basato sulle frequenze degli ultrasuoni, questo metodo innovativo consente ai principi attivi naturali di penetrare in tutta sicurezza negli strati più profondi dell'epidermide, così da dispiegare al meglio il loro potenziale. Le frequenze degli ultrasuoni dall'effetto immediato rendono la pelle visibilmente più liscia e compatta, rassodandola al massimo. Il trattamento viene armonizzato in base a condizioni cutanee ed esigenze individuali: massaggio linfostimolante, compresse calde, pulizia, peeling enzimatico e ultrasonico profondo, ultrasonic repair & lifting, applicazione di una crema da giorno.

149,00

ULTRASONIC FACIAL LIFT

(50 min.)

This intensive facial treatment with biodynamic lifting massage is tailored to your individual skin needs and provides an immediately visible effect. The biodynamic massage works in depth to provide a lifting effect that plumps, firms and reduces fine lines. The skin is hydrated and the complexion appears plump and rosy-fresh. Nature's high-tech power for lasting effect, immediate results and maximum effect. This treatment is tailored to meet the needs of your individual skin condition: lymph stimulation, steam compresses, cleansing, enzyme and ultrasonic deep peeling, ultrasonic repair and lifting, day cream.

149,00

EXPRESS POWER LIFTING FÜR DEN MANN

(50 Min.)

Methode TEAM DR JOSEPH für Ihn.
Kraftvoll, naturnah, wirkungsstark!
Natürliche Hightech Power für eine dynamische und gepflegte Ausstrahlung.

94,00

EXPRESS POWER LIFTING PER LUI

(50 min.)

Metodo TEAM DR JOSEPH per Lui:
intenso, naturale, efficace! High-tech
Power della natura per un aspetto vitale
e curato.

94,00

EXPRESS POWER LIFT FOR MEN

(50 min.)

TEAM DR JOSEPH method for men
Powerful, natural, effective!
Natural high-tech power, for a dynamic,
well-groomed glow.

94,00



EYE + FACE – GLOW-BEHANDLUNG

(25 Min.)

HIGHLIGHT: Mit jedem Team Dr. Joseph-Face Treatment ist die GUA SHA // GLOW EFFECT-Behandlung buchbar.

Durch die intensive Anregung der Blutzirkulation und der Lymphfähigkeit trägt diese Technik zur Entspannung der mimischen Muskulatur bei.

Durch die Schabtechnik werden die Gesichtsmuskeln sanft trainiert, Verklebungen werden gelöst und die Zellerneuerung wird angeregt.

Müdigkeit und Schwellungen rund um den Augenbereich werden vermindert. Der Teint wirkt ebenmäßiger und beginnt zu strahlen.

39,00

EYE + FACE – TRATTAMENTO GLOW

(25 min.)

IMPORTANTE: il GUA SHA // GLOW EFFECT può essere abbinato a ogni trattamento del viso di TEAM DR. JOSEPH.

Questa tecnica favorisce il rilassamento dei muscoli mimici, stimolando notevolmente la circolazione sanguigna e il sistema linfatico.

Lo sfregamento allena delicatamente i muscoli del viso, sciogliendo le contratture e favorendo il rinnovamento cellulare.

La stanchezza e il gonfiore del contorno occhi vengono mitigati, per un viso più uniforme e radioso.

39,00

EYE + FACE – GLOW TREATMENT

(25 min.)

HIGHLIGHT: book the GUA SHA // GLOW EFFECT treatment with every TEAM Dr. Joseph face treatment.

This treatment stimulates blood circulation and lymph activity to relax the face muscles. The skin is gently scraped to smooth it and stimulate cell regeneration.

The treatment reduces tired and puffy eyes. The complexion results smoother and glows as though with an inner light.

39,00



GESICHTSBEHANDLUNGEN
TRATTAMENTI VISO
FACE TREATMENTS



QMS ist auf maximale Wirksamkeit spezialisiert und bietet medikometische Produkte mit sicht- und spürbarer Wirkung auf das Hautbild.

QMS è un'azienda specializzata sinonimo di massima efficacia, i cui prodotti cosmetici medicali offrono alla pelle risultati visibili e percettibili.

As a company, QMS has specialised in maximum efficiency. Its medical-cosmetics products deliver a tangible and visible effect on the skin.



QMS
RELAX-GESICHTSBEHANDLUNG -
SEIDIG WEICH
(50 Min.)

Reinigende, stoffwechselaktivierende Behandlung für zwischendurch. Die neue abschließende I.T.E.M.-Maske beruhigt, regeneriert und spendet der Haut viel Feuchtigkeit. Das tiefe Frischegefühl nach der Behandlung wird Sie begeistern.

94,00

QMS
TRATTAMENTO RILASSANTE DEL
VISO - LISCIO COME LA SETA
(50 min.)

Pulizia del viso da concedersi di tanto in tanto, per attivare il metabolismo. L'applicazione finale della nuova maschera I.T.E.M. calma, rigenera e idrata notevolmente la pelle, donando una rinnovata freschezza per un risultato davvero entusiasmante.

94,00

QMS
RELAXING FACE TREATMENT
- SILKY SMOOTH
(50 min.)

An occasional treatment to cleanse and activate your metabolism. The final application of the new I.T.E.M. mask will soothe, regenerate, and hydrate your skin. You'll fall in love with how fresh your skin feels after this treatment.

94,00

QMS CLASSIC-GESICHTS-
BEHANDLUNG -
JÜNGER UND VITALER

(80 Min.)

Mit dieser Schönheitsbehandlung schlüpfen Sie in eine neue Haut. Kaum eine Gesichtsbehandlung wirkt so pflegend und nährend. Angereichert mit den einzigartigen QMS-Kollagenen wird die Zellneubildung stimuliert: Dadurch kann Ihre Haut mehr Feuchtigkeit binden und gewinnt an Geschmeidigkeit, Vitalität und Spannkraft.

139,00

TRATTAMENTO CLASSICO
DEL VISO DI QMS -
PIÙ GIOVANI E VITALI

(80 min.)

Questo trattamento di bellezza vi dona una pelle nuova, grazie alla sua straordinaria azione curativa e nutriente. Arricchito con i magnifici collageni di QMS, stimola il rinnovamento cellulare apportando una notevole idratazione, per una pelle più morbida, vitale ed elastica.

139,00

QMS CLASSIC FACE
TREATMENT –
YOUNGER AND FRESHER
(80 min.)

A beauty treatment which will rejuvenate your skin! No other face treatment is as nourishing and caring as this one. Enriched with unique QMS collagen, it stimulates cell regeneration to ensure the skin can retain more hydration and becomes smoother, fresher, and tighter.

139,00



QMS LUXUS LIFTING

(80 Min.)

Eine Lifting-Behandlung mit außergewöhnlicher Wirkung. Gezielte Stärkung und Regeneration der Haut, insbesondere in den Bereichen, in denen die Haut an Elastizität verliert. Das Ergebnis: eine straffe, strahlende und samtweiche Pfirsichhaut.

149,00

RAFFINATO LIFTING DI QMS

(80 min.)

Un lifting dall'effetto straordinario, che rinvigorisce e rigenera la pelle, soprattutto nelle aree in cui perde elasticità.
Il risultato? Un viso vellutato, rassodato e radioso.

149,00

QMS LUXURY FACELIFT

(80 min.)

An incredibly effective face lift. Targeted skin strengthening and regeneration, especially in those areas where it tends to become looser. The result? A tighter, glowing and silky smooth skin.

149,00

QMS - OXYGEN
GESICHTSBEHANDLUNG
(80 Min.)

Eine unserer Top Anti-Aging- Behandlungen. 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!

159,00

EXTRA: Oxygen Behandlung im Rahmen einer anderen Gesichtsbehandlung

39,00 (20 Min.)

QMS - OXYGEN
TRATTAMENTO VISO
(80 min.)

Uno dei nostri migliori trattamenti anti-aging, intensificato dall'ossigeno, che favorisce la circolazione e stimola il rigenerativo processo cutaneo. Particolarmente efficace, dona immediatamente un incarnato rassodato, levigato e luminoso.

159,00

EXTRA: trattamento Oxygen durante un altro trattamento viso

39,00 (20 min.)

QMS - OXYGEN
FACIAL TREATMENT
(80 min.)

One of our top anti-ageing treatments. The intensive supply of oxygen promotes blood circulation and stimulates the skin's regeneration processes. An outstandingly effective treatment with instant results: a firm, smooth, glowing complexion.

159,00

EXTRA: Oxygen treatment in conjunction with another treatment

39,00 (20 min.)

GESICHTSBEHANDLUNGEN
TRATTAMENTI VISO
FACE TREATMENTS

EXTRAS
FÜR IHR GESICHT

WIMPERN FÄRBEN
24,00

BRAUEN FÄRBEN
19,00

WIMPERN & BRAUEN FÄRBEN
39,00

BRAUEN IN FORM BRINGEN
(bei Gesichtsbehandlungen
bereits inkludiert)
19,00

DEPILATION OBERLIPPE
UND KINN
19,00

EXTRA
PER IL VISO

COLORAZIONE CIGLIA
24,00

COLORAZIONE SOPRACCIGLIA
19,00

COLORAZIONE CIGLIA E
SOPRACCIGLIA
39,00

REGOLAZIONE SOPRACCIGLIA
(inclusa nei trattamenti viso)
19,00

DEPILAZIONE LABBRO
SUPERIORE E MENTO
19,00

EXTRA TREATMENTS

DYE LASHES
24,00

DYE EYEBROWS
19,00

DYE LASHES AND EYEBROWS
39,00

SHAPE EYEBROWS
(already included in
face treatments)
19,00

UPPER LIP AND CHIN
HAIR REMOVAL
19,00



DETOX & BODYFORMING



QMS HIGH IMPACT

(70 Min.)

So wird schlaffes Gewebe wieder zu straffem Gewebe.

Diese Behandlung hat eine Dreifachwirkung: Sie wirkt entslackend, durchblutend und straffend. Dank des speziellen Peelings und der einzigartigen Packung arbeitet der Entgiftungs- und Entslackungsprozess spürbar auf Hochtouren. Das Ergebnis- Sie fühlen sich einfach wohler und attraktiver.

139,00

QMS HIGH IMPACT

(70 min.)

Tonificante sulla lassità cutanea.

Questo trattamento esercita un triplice effetto: depurativo, stimolante sull'irrorazione sanguigna e rassodante. Lo speciale peeling e il magnifico impacco stimolano a pieno ritmo il processo di depurazione e disintossicazione. Il risultato? Una sensazione di maggiore benessere e un aspetto più attraente!

139,00

QMS HIGH IMPACT

(70 min.)

Goodbye saggy skin!

This triple-effect treatment purifies, stimulates the circulation and firms up the skin. A purpose-designed peel and wrap detoxifies and purifies with a rapid, visible effect, leaving you feeling comfortable in your own skin again, and more attractive.

139,00

TEAM 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 Schröpfungsbehandlung sowie eine modulierte Cellulitemassage. Für das Extra an Feuchtigkeit und Stoffwechselaktivierung empfehlen wir Ihnen, das Celluliteprogramm mit einer Algenpackung zu kombinieren. Rundum definiert!

109,00 (50 Min.)

149,00 mit Algenpackung (80 Min.)

TEAM DR JOSEPH - TRATTAMENTO ANTICELLULITE DETOX

Silhouette definita - innovativo programma anticellulite

Sperimentate un trattamento anticellulite unico ed efficace: la coppettazione, in combinazione con efficaci prodotti naturali che aiutano a ridurre efficacemente, a lungo e visibilmente i segni antiestetici della cellulite. Questo trattamento è costituito da uno stimolante peeling del corpo, una tonificante coppettazione e un massaggio anticellulite modulato. Per rafforzare gli effetti vi consigliamo di combinare il programma anticellulite con un impacco alle alghe per una maggiore idratazione e l'attivazione metabolica. E il corpo apparirà incredibilmente definito!

109,00 (50 min.)

149,00 con impacco alle alghe (80 min.)

TEAM DR JOSEPH - DETOX CELLULITE TREATMENT

Shaping your body - Innovative Cellulite Program

Experience a unique and effective cellulite treatment: cupping treatment in combination with efficient natural ingredients for a long-term and visible alleviation of the signs of cellulite. Unique features of this treatment include an invigorating body exfoliation, a stimulating cupping treatment and a modulated cellulite massage. To enhance the effects, we recommend combining the cellulite program with a seaweed bath for extra hydration and metabolic activation. The very definition of full-body care!

109,00 (50 min.)

149,00 with algae pack (80 min.)



TEAM DR JOSEPH – BAUCH-STRAFFUNGS- PROGRAMM

(50 Min.)

Blickpunkt Körpermitte – Bauch- Straffungsprogramm

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

99,00

TEAM DR JOSEPH – TONIFICAZIONE DELL'ADDOME

(50 min.)

Al centro dell'attenzione – programma di tonificazione dell'addome

Questo efficace trattamento del corpo aiuta a sgonfiare la zona addominale, a ridurre delicatamente la circonferenza e a rassodare le pareti. L'obiettivo di questo massaggio intensivo è una lieve stimolazione di questa zona corporea che porta a un miglioramento della tensione cutanea e alla definizione dei suoi contorni.

99,00

TEAM DR JOSEPH – TUMMY-TIGHTENING PROGRAM

(50 min.)

Core care: tummy-tightening program

This efficient body treatment helps to clear the abdominal cavity, gently reduce your abdominal girth and tighten the abdominal wall. Through light stimulation of your abdominal cavity, this intensive massage aims to tone the skin and tighten the contours.

99,00

HÄNDE UND FÜSSE
MANI E PIEDI
MANICURE AND PEDICURE





MANIKÜRE
64,00

MANIKÜRE + LACK
74,00

MANIKÜRE + UV-LACK
89,00

PEDIKÜRE
64,00

PEDIKÜRE + LACK
74,00

PEDIKÜRE + UV-LACK
89,00

MANICURE
64,00

MANICURE + SMALTO
74,00

MANICURE + SMALTO UV
89,00

PEDICURE
64,00

PEDICURE + SMALTO
74,00

PEDICURE + SMALTO UV
89,00

MANICURE
64,00

MANICURE + POLISH
74,00

MANICURE + UV POLISH
89,00

PEDICURE
64,00

PEDICURE + POLISH
74,00

PEDICURE + UV POLISH
89,00

DEPILATION MIT WARMWACHS

Beine komplett	49,00
Beine bis Knie	34,00
Achsel oder Leiste (nur Bikinizone)	24,00
Rücken oder Brust	39,00

DEPILAZIONE CON CERA CALDA

Gamba intera	49,00
Mezza gamba	34,00
Ascelle o inguine (zona bikini)	24,00
Schiena o petto	39,00

DEPILATION WITH WARM WAX

Full leg	49,00
Legs up to the knee	34,00
Armpits or bikini line	24,00
Back or chest	39,00

MASSAGEN
MASSAGGI
MASSAGES





Wer kennt es nicht? Manchmal ist man einfach verspannt und fühlt sich nicht wohl in der eigenen Haut. Eine Massage von kundigen Händen wirkt da wahre Wunder! Entspannen Sie sich und lassen Sie sich so richtig durchkneten und mit achtsamen Streichungen sanft verwöhnen. Ob klassisch, ayurvedisch oder alpin ... es ist immer eine Wohltat.

Quasi tutti conoscono il disagio provocato dalle contratture, tanto da non sentirsi bene nella propria pelle. Un massaggio eseguito da mani esperte può avere effetti miracolosi: rilassatevi e concedetevi un trattamento idilliaco, lasciandovi deliziare da delicate manipolazioni. I massaggi classici, ayurvedici o alpini sono un'autentica fonte di benessere.

We've all had those moments when we've felt so tense our skin feels as though it's about to burst at the seams. A massage by expert hands can be a true miracle-worker! Relax and switch from stronger grips to soft caresses. There's something for everyone – traditional, Ayurveda, Alpine massages which will do you a world of good.



STRESSLESS-MASSAGE

(50 Min.)

Durch ruhige und sanfte Berührungen können sich die Anspannungen des Alltags lösen. Die Durchblutung der Kopf- Gesichtshaut wird gefördert. Gefäße, Nerven und Sinnesorgane werden gestärkt. Die intensive Stimulation ermöglicht eine entspannte Konzentrationsfähigkeit. Verspannte Kiefermuskulatur wird mit tiefen, kurzen Ausstreichungen oder punktuell Druck gelockert. Nacken und Schulterbereich werden integriert, schmerzhafte Verspannungen aufgespürt und ausgestrichen. Eine wohltuende Massage.

89,00

MASSAGGIO ANTISTRESS

(50 min.)

Manipolazioni lente e delicate alleviano le tensioni della quotidianità, favorendo la circolazione sanguigna della testa e del viso e rafforzando vasi, fasce nervose e organi sensoriali. La stimolazione intensa accresce una rilassata capacità di concentrazione. Movimenti profondi e brevi, insieme a una pressione puntuale, distendono la muscolatura della mascella, interessando anche collo e spalle e allentandone le dolorose tensioni. Un massaggio benefico.

89,00

STRESS-FREE MESSAGE

(50 min.)

Soothing, gentle massage strokes ease away all of the tension caused by everyday life. This treatment stimulates blood circulation to the scalp and facial skin, strengthens veins, nerves and sensory organs in an intense stimulation which fosters a return to calm, balanced focus. Brief yet deep strokes and targeted pressure ease tense jaw muscles, combined with neck & shoulder work to identify and relieve painful knots of tension. An exceptionally soothing massage.

89,00

BALINESISCHE TEMPELMASSAGE

(75 Min.)

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. Inklusive Verwöhn-Fußbad zum Start der Behandlung.

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

119,00

MASSAGGIO DEI TEMPLI BALINESI

(75 min.)

Questo tradizionale trattamento si è evoluto dai metodi terapeutici cinesi e dai classici massaggi della filosofia induista (Ayurveda), trasformandosi in massaggio pressorio medio-intenso dei tessuti, praticato con il palmo della mano, le dita e il pollice, per raggiungere anche strati muscolari più profondi ed attivare i centri energetici del corpo. In combinazione con esercizi di allungamento e distensione, è straordinario per corpo, psiche e spirito. Il trattamento ha inizio con un rilassante pediluvio compreso.

Effetti del massaggio dei templi balinesi:

- esotica esperienza olistica
- rilassamento profondo e intenso
- attivazione delle energie endogene
- scioglimento di blocchi e contrazioni
- nuova forza ed energia vitale
- rafforzamento del sistema immunitario
- riduzione duratura dello stress
- pelle visibilmente più soda

119,00

BALINESE TEMPLE MASSAGE

(75 min.)

The traditional Balinese massage developed from Chinese traditional therapy and classic massage techniques combined with Hindu (Ayurveda) influences. Moderate to firm pressure of palms, fingers and thumbs provides an intense tissue massage which reaches through to the deeper layers of muscle and energy centres of your body. In combination with stretching exercises which flow into a massage, this treatment begins with a luxurious foot bath and is a wonderful therapy for body, mind and soul.

The effects of a Balinese temple massage:

- A holistic, exotic experience
- Intense, deep relaxation
- Activation of the body's own energy
- Release of blockages and tension
- Revitalised energy and life force
- Strengthens the immune system
- Long-term stress relief
- Visibly firmer skin

119,00

MASSAGEN
MASSAGGI
MASSAGES





STIMULIERENDE FUSSZONENMASSAGE

(50 Min.)

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. Inklusive Verwöhn-Fußbad zum Start der Behandlung.

89,00

GO WELL – DYNAMISCHE FUSS-BEINMASSAGE

(50 Min.)

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.

89,00

RIFLESSOLOGIA PLANTARE STIMOLANTE

(50 min.)

La pianta dei piedi cela la mappa del nostro organismo: ogni area, infatti, è collegata a un determinato organo che può essere stimolato agendo su di essa. La riflessologia plantare consente di attivare il potere di autoguarigione, migliorare l'irrorazione sanguigna negli organi e riattivare il flusso dell'energia vitale inattiva e bloccata. Questo trattamento ha inizio con un pediluvio rilassante (incluso).

89,00

STIMULATING FOOT MASSAGE

(50 min.)

You can stimulate every part of your body with your feet – specific sections correspond to specific organs. In other words, if you exercise pressure on a part of your soles, you should be able to affect the correct organ. We activate self-healing, improve organ circulation, and unblock energy stoppages thanks to our foot massage. Includes an initial footbath.

89,00

GO WELL – MASSAGGIO DINAMICO DI PIEDI E GAMBE

(50 min.)

Infinita leggerezza

Tutto il giorno in piedi? Concedetevi un massaggio profondamente stabilizzante alle gambe che distende i tessuti, ripristina il flusso sanguigno e libera la mente. Piedi e gambe vitali e rilassati, insieme a un benefico esercizio mentale.

89,00

GO WELL – DYNAMIC FOOT & LEG MASSAGE

(50 min.)

Light on your feet

On your feet all day? Treat yourself to a deep, grounding leg massage to ease tissue, get your blood pumping again and liberate your mind. For revitalised, rested, relaxed feet and legs, and a profoundly soothing effect on the mind.

89,00

SPORT HOCH 2

(50 Min.)

Bei dieser Massage steht das Arnikaöl mit all seinen wohltuenden Eigenschaften im Mittelpunkt. Die Anwendung ist sowohl vor als auch nach dem Sport ideal: Vor der sportlichen Betätigung wärmt sie die Muskeln und regt die Mikrozirkulation an, nach dem Sport hingegen löst sie Verspannungen und Verkrampfungen.

89,00

SPORT E BENESSERE

(50 min.)

L'olio all'arnica con tutte le sue proprietà benefiche è il fulcro di questo massaggio, ideale prima o dopo l'attività sportiva: prima, riscalda i muscoli e stimola la microcircolazione; dopo, scioglie tensioni e crampi.

89,00

SPORT²

(50 min.)

Arnica oil is a wellspring of beneficial traits which take centre stage during this massage. This treatment is ideal before or after sport. When experienced before, it warms up the muscles and stimulates microcirculation. When experienced after, it releases tension and stiffness.

89,00



INDIVIDUAL MASSAGE –
WIE ZUGESCHNITTEN

(25 Min. oder 50 Min.)

Nach Absprache wird bei der Behandlung auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Schlüsselzonen eingegangen. Durch unterschiedlichste Techniken werden Verspannungen gelöst und Beschwerden gelindert.

54,00 (25 Min.)

89,00 (50 Min.)

MASSAGGIO INDIVIDUALE –
DESIDERI SU MISURA

(25 o 50 min.)

Questo trattamento si concentra sulle vostre necessità e sulle zone chiave del vostro corpo, individuate nel corso di una consulenza individuale. Le tecniche più disparate consentono di sciogliere le tensioni e lenire i disturbi.

54,00 (25 min.)

89,00 (50 min.)

INDIVIDUAL MASSAGE –
TAILORED FOR YOU

(25 or 50 min.)

Let us know your needs and key areas so we can focus on them during the treatments.
We'll use different techniques to release tension and to alleviate complaints.

54,00 (25 min.)

89,00 (50 min.)

TEAM DR JOSEPH -
RESONANZ-RÜCKENMASSAGE
(50 Min.)

Die Wirkung der Resonanz-Rückenmassage beruht vor allem auf ihrer tiefen Muskelentspannung durch die Kombination von lockernden Massagegriffen, Wärme und dem sanften Lösen von Muskelverklebungen durch die altbewährte Schröpftechnik. Zum Abschluss sorgen die Töne der Klangschalen für Tiefenentspannung.

89,00

TEAM DR. JOSEPH - MASSAGGIO
DI RISONANZA DELLA SCHIENA
(50 min.)

Grazie ad apposite manipolazioni, al calore e al delicato scioglimento delle contratture muscolari tramite l'antica tecnica della coppettazione, questo efficace massaggio rilassa i muscoli in profondità. Al termine del trattamento, il suono delle campane tibetane dona un profondo relax.

89,00

TEAM DR JOSEPH -
RESONANCE BACK MASSAGE
(50 min.)

The effect of the resonance back massage results from providing deep muscle relaxation and combining releasing massage grips, heat, and alleviating tense muscles by using the tried and tested cupping therapy. Deep relaxation reaches its climax with the soothing sound of singing bowls to conclude this treatment.

89,00

BELVITA-PREMIUM-
SPA-MASSAGE
(50 Min.)

Eine wohltuende Massage mit Johanniskrautöl, diese führt zu einem besseren und erholsameren Schlaf und dient zur kompletten Entspannung nach einem Wellnessstag. Eine große Wohltat.

89,00

BELVITA PREMIUM
MASSAGGIO SPA
(50 min.)

Un massaggio rilassante con olio di iperico, che favorisce un sonno più riposante e il relax completo dopo una giornata di benessere. Un vero toccasana.

89,00

BELVITA PREMIUM SPA
MASSAGE
(50 min.)

A soothing massage with St. John's Wort oil for a better, more restful sleep. This treatment makes for a wonderfully relaxing end to a spa day. A great treat.

89,00



MASSAGEN
MASSAGGI
MASSAGES

AUSZEITMASSAGE

(50 Min. oder 70 Min.)

Lassen Sie sich mit Aromen verwöhnen. Die verschiedenen Düfte haben unterschiedliche Wirkungen: Wählen Sie für sich das passende Aroma aus und gönnen Sie sich ein ganzheitliches Entspannungserlebnis für Körper und Geist.

89,00 (50 Min.)

119,00 (70 Min.)

PAUSA DI BENESSERE

(50 o 70 min.)

Lasciatevi deliziare dagli aromi e dal loro effetto: scegliete quello più adatto a voi e date vita a un'esperienza di relax olistico per corpo e mente.

89,00 (50 min.)

119,00 (70 min.)

TIME-OUT MASSAGE

(50 or 70 min.)

Treat yourself to a blissful world of aromas. The different scents have different effects – choose the right aroma for you to create a 360° relaxing experience for your body and soul.

89,00 (50 min.)

119,00 (70 min.)

ENERGETISCHE CHAKRENMASSAGE

(50 Min.)

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. Erleben Sie eine neue Form von tiefem Wohlbefinden.

89,00

MASSAGGIO ENERGETICO DEI CHAKRA

(50 min.)

New energy

Liberate la mente e rilassate il corpo per ritrovare l'equilibrio interiore. Oli puri per i chakra dal delicato aroma, energetiche manipolazioni e l'applicazione mirata di gemme sui vostri centri energetici vi donano un intenso relax. Avvertirete un profondo benessere, mai provato prima.

89,00

ENERGISING CHAKRA MASSAGE

(50 min.)

New energy

Find your inner self and experience renewed energy, a lighter soul, and a relaxed body. Chakra oils with a heady scent, energetic massages, and the targeted use of gemstones on your chakra will provide all-encompassing relaxation. Experience a different kind of wellbeing.

89,00

HOT-STONE-MASSAGE

(50 Min. oder 70 Min.)

Die Wärme der erhitzten Lavasteine und die speziellen Massagegriffe lockern und entspannen die versteifte Rückenmuskulatur spürbar. Eine tiefenentspannende Wohlfühlmassage.

89,00 Rücken (50 Min.)

119,00 Ganzkörper (70 Min.)

MASSAGGIO HOT STONE

(50 o 70 min.)

Le pietre laviche calde e speciali manipolazioni sciolgono e rilassano percettibilmente i muscoli contratti della schiena, dando vita a un massaggio di benessere che distende in profondità.

89,00 schiena (50 min.)

119,00 massaggio completo (70 min.)

HOT STONE MASSAGE

(50 or 70 min.)

Warm lava stones and special massage grips will release tense back muscles for a visibly looser and more relaxed appearance. A deep, relaxing massage.

89,00 back massage (50 min.)

119,00 full body massage (70 min.)

MASSAGEN
MASSAGGI
MASSAGES



RÜCKEN-INTENSIV

(50 Min. oder 70 Min.)

Die vielfältige Wirkung der Moorpackung lindert Schmerzen im Rückenbereich, entspannt die Muskulatur und sorgt für einen sanften Einstieg in diese besonders wohltuende Behandlung. Die anschließende Massage mit heimischem Zirbenkiefer-Öl rundet das Treatment ab. Ziel ist es, Verspannungen und Verklebungen am Rücken zu lösen und dessen Dynamik und Vitalität wieder herzustellen.

89,00 (50 Min.)

119,00 (70 Min.)



A close-up, side-profile photograph of a woman's back and shoulder. Her dark hair is tied back in a low bun. A hand is visible at the bottom left, applying a massage to her shoulder. The background is a plain, light-colored wall.

MASSAGGIO INTENSO DELLA SCHIENA

(50 o 70 min.)

Quest'impacco di fango consente di lenire i dolori alla schiena e rilassare i muscoli, oltre a dare delicatamente inizio a questo trattamento di benessere. Il successivo massaggio all'olio di cembro locale, che scioglie le tensioni e le contratture, contribuirà a rendere perfetto questo momento, donando una nuova mobilità e vitalità.

89,00 (50 min.)

119,00 (70 min.)

INTENSE BACK MASSAGE

(50 min. or 70 min.)

Thanks to the versatile efficiency of mud packs, we can reduce back pain and relax muscles. A soft start to a beneficial treatment, followed by a massage with local mountain pine oil. The goal is to release back tension and stiffness and to restore its range of motion and energy.

89,00 (50 min.)

119,00 (70 min.)



KOPF-GESICHT-MASSAGE

49,00 (25 Min.)

KOPF-NACKEN-GESICHT-
MASSAGE

49,00 (25 Min.)

KOPF-NACKEN-MASSAGE

49,00 (25 Min.)

MASSAGGIO DI TESTA E VISO

49,00 (25 min.)

HEAD-FACE MASSAGE

49,00 (25 min.)

MASSAGGIO DI TESTA,
NUCA E VISO

49,00 (25 min.)

HEAD-NECK-FACE
MASSAGE

49,00 (25 min.)

MASSAGGIO DI TESTA E NUCA

49,00 (25 min.)

HEAD-NECK MASSAGE

49,00 (25 min.)

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

L'Ayurveda – o conoscenza della vita – è la più antica medicina olistica al mondo, una dottrina che promuove un atteggiamento sano del corpo e una cura delle malattie in armonia con i principi biologici della natura. L'obiettivo è il ripristino dell'equilibrio e del benessere psicofisico.

Ayurveda is the knowledge of life. Ayurveda is the world's oldest form of holistic medicine, and holds the key to maintaining our physical health and healing illness in harmony with the organic principles of nature. The aim of Ayurveda is to restore the balance between mental and physical wellbeing.



ABHYANGA

(70 Min.)

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.

129,00

ABHYANGA

(70 min.)

Il più noto dei massaggi ayurvedici. Un'indescrivibile sensazione di pienezza e completezza nasce quando ogni centimetro della pelle viene cosperso con l'olio di sesamo per essere poi massaggiato da mani morbide. Le zone energetiche e i singoli punti vengono trattati con particolare cura, eliminando le scorie dai tessuti e favorendo il ripristino di dinamismo, energia e vitalità.

129,00

ABHYANGA

(70 min.)

The most famous of all Ayurvedic massages. When warm oil is poured on to every centimetre of skin then gently massaged with soft hands, it creates an indescribable sensation of wholeness and abundance. Light-hearted massage strokes target each energy zone and point with calming care. This treatment eliminates toxins from the body's tissues, leaving the way clear for all of your radiance, energy and vitality to return.

129,00

PADABHYANGA

(50 Min.)

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.

89,00

PADABHYANGA

(50 min.)

Liberatevi dallo stress con un pediluvio rilassante e un massaggio a testa e nuca. Successivamente con gli oli caldi alle erbe verrà effettuato un massaggio a piedi, polpacci e ginocchia, in grado di eliminare rigidità, disturbi del sonno e nervosismo.

89,00

PADABHYANGA

(50 min.)

This treatment begins with a soothing foot bath and a head and neck massage to relieve the most critical stress, followed by a warm-oil massage of the feet, legs and knees. Padabhyanga massage melts away all stiffness, and alleviates sleep disturbances and nervous tension.

89,00

PEELING

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

Una sensazione vellutata sulla pelle, grazie a pregiati principi attivi naturali. Autentico benessere.

The best of nature's active ingredients brings you a velvety-soft skin. Just to feel good.

PEELING MIT HEUEXTRAKTEN (25 Min.)

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.

49,00

PEELING CON ESTRATTI DI Fieno (25 min.)

Massima purezza

Questo peeling biologico completo, delicato ed efficace, a base di estratti di fiori di fieno e semi di albicocca macinati, depura la pelle in profondità, rendendola più chiara e luminosa.

49,00

EXTRACT OF HAY BODY SCRUB (25 min.)

The purest of purity

Full body-scrub with apricot kernel and extract of hay. This gentle, highly-effective organic body scrub with extract of hay blossom and apricot kernel cleanses the skin through to the pores, leaving you with a fresh, clear radiant complexion.

49,00

AROMA-SALZ PEELING (25 Min.)

Intensive Zartheit

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

49,00

PEELING AROMATICO AI SALI (25 min.)

Intensa delicatezza

Peeling aromatico completo ai sali. Questo peeling del corpo con olio aromatico per massaggi e sali del Mar Morto favorisce il rinnovamento cutaneo, stimolando il metabolismo dei tessuti e rendendo la pelle morbida come la seta. Per un'intensa sensazione di freschezza.

49,00

AROMATIC SALT SCRUB (25 min.)

Softer than ever before

Full-body aromatic salt scrub. This full-body scrub with scented massage oil and Dead Sea salt promotes skin renewal, stimulates tissue metabolism and leaves your skin feeling beautifully, velvety soft. For a wonderful sensation of freshness.

49,00



LEINENHANDSCHUH TROCKENPEELING

(25 Min.)

Anregende Frische

Dieses aktivierende Ganzkörperpeeling mit Rohleinen-Handschuhen und wirksamen 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.

49,00

PEELING A SECCO CON GUANTO DI LINO

(25 min.)

Stimolante freschezza

Questo peeling riattivante del corpo sfrutta le proprietà esfolianti del guanto di lino grezzo e delle benefiche essenze per migliorare la circolazione sanguigna, il flusso linfatico e stimolare il metabolismo. Il suo effetto purificante dona una carnagione chiara e luminosa. Nuova energia e un'intensa sensazione di benessere fisico.

49,00

LINEN GLOVE EXFOLIATION DRY SCRUB

(25 min.)

Exhilarating freshness

This activating full-body scrub with an unbleached linen glove and outstandingly effective essential oils boosts blood and lymph circulation and stimulates the metabolism. It has a cleansing effect, and leaves you with a clear, glowing complexion. For a tangible sensation of renewed energy and a feeling of physical strength

49,00



KÖRPERPACKUNGEN
IMPACCHI PER IL CORPO
BODY WRAPS

KÖRPERPACKUNGEN
(25 Min.)

Eine Körperpackung ist eine Wellness-Behandlung, die darauf abzielt, die Haut zu reinigen, zu hydratisieren und zu revitalisieren. Nach der Anwendung fühlt sich die Haut geschmeidig und erfrischt an. Wählen Sie zwischen den verschiedenen Packungen.

HYDRATION
REGENERIEREND

54,00

KOMBIPAKETE

mit Massage (50 Min.) 99,00
mit Trockenpeeling (50 Min.) 99,00

IMPACCHI PER IL CORPO
(25 min.)

L'impacco è un trattamento di benessere, che depura la pelle, la idrata e la rivitalizza, rendendola morbida ed energizzata. Potete scegliere tra diversi impacchi.

IDRATANTE
RIGENERANTE

54,00

PACCHETTI

con un massaggio (50 min.) 99,00
con un peeling a secco (50 min.) 99,00



BODY WRAPS

(25 min.)

The purpose of body wraps is to cleanse, hydrate and revitalise the skin. After a wrap, the skin will feel silky smooth and refreshed. Choose from different wraps.

HYDRATION REGENERATION

54,00

COMBO PACKAGES

with massage (50 min.)	99,00
with peeling (50 min.)	99,00

KINDER | TEENIES
BAMBINI | RAGAZZI
CHILDREN | TEENAGERS

PRINCESS NAIL

(ab 6 Jahren)

Maniküre oder Pediküre.
Werde zur Prinzessin mit Nagellack und
Glitzersteinchen

49,00

GESICHTSBEHANDLUNG FÜR TEENIES

(ab 12 Jahren/50 Min.)

Besonders im Teenageralter braucht die
Haut viel Pflege und Achtsamkeit.
Reinigung, Gesichtspeeling, hautspezifische
Gesichtsmaske sowie eine passende
Tagescreme werden aufgetragen. Zum
ersten Kennenlernen der Gesichtspflege.

74,00

KINDERMASSAGE

(ab 6 Jahren/25 Min.)

Die Kindermassage ist eine sanfte und
einfühlsame Form der Massage, die
speziell für Kinder entwickelt wurde. Sie
zielt darauf ab, das Wohlbefinden der
Kinder zu fördern, Verspannungen zu
lösen und eine tiefere Entspannung zu
ermöglichen.

49,00





PRINCESS NAIL

(a partire da 6 anni)

Manicure o pedicure.

Smalto e brillantini per autentiche principesse!

49,00

PRINCESS NAIL

(6 and older)

Manicure or pedicure.

Become a princess with fabulous nail polish and glittery stars.

49,00

TRATTAMENTO DEL VISO PER RAGAZZI

(a partire da 12 anni - 50 min.)

La pelle ha bisogno di molte cure e attenzioni, soprattutto durante l'adolescenza. La pulizia, il peeling, la maschera armonizzata in base al tipo di pelle e l'applicazione della crema da giorno ideale aiutano a scoprire come prendersi cura del proprio viso.

74,00

FACE TREATMENT FOR TEENAGERS

(12 and older/50 min.)

As a teenager, our skin needs special attention and care. Cleansings, face peeling, skin-specific face mask as well as an appropriate day cream are applied during this treatment. Learn how to take care of your skin.

74,00

MASSAGGIO PER BAMBINI

(a partire da 6 anni - 25 min.)

Un massaggio all'insegna della delicatezza e della sensibilità, creato appositamente per i bambini e volto a incrementare il benessere, sciogliere le tensioni e rilassare in profondità.

49,00

CHILD'S MASSAGE

(6 and older/25 min.)

The child's massage is a soft and sensitive massage which was specifically developed for children. The goal is to stimulate a child's wellbeing, release tension, and enable them to feel a deeper relaxation than usual.

49,00



KIDS & FAMILY PAKETE

...WEIL ICH EIN MÄDCHEN BIN

12-16 Jahre

(80 Min.)

- 1 Gesichtsbehandlung
- 1 Maniküre

99,00

COOLE JUNGS

12-16 Jahre

(80 Min.)

- 1 Gesichtsbehandlung
- 1 Kids-Massage

99,00

PAPA/MAMA & ICH

ab 6 Jahre

(25 Min.)

- Teilkörper-Aromamassage
für Mama/Papa
- 1 Kidsmassage nach Wahl

94,00

PACCHETTI PER BAMBINI E FAMIGLIA

... PERCHÉ SONO UNA RAGAZZA

12 a 16 anni

(80 min.)

- 1 trattamento viso
- 1 manicure

99,00

COOL GUY

12 a 16 anni

(80 min.)

- 1 trattamento viso
- 1 massaggio per ragazzi

99,00

PAPA, MAMMA & IO

a partire da 6 anni

(25 min.)

- 1 massaggio aromatico parziale per mamma/papà
- 1 massaggio per bambini a scelta

94,00

KIDS & FAMILY PACKAGES

...BECAUSE I'M A GIRL

12-16 years old

(80 min.)

- 1 facial treatment
- 1 manicure

99,00

STYLISH GUYS

12-16 years old

(80 min.)

- 1 facial treatment
- 1 youth massage

99,00

DAD/MUM & ME

6 years old and over

(25 min.)

- Aromatic partial body massage for Mum/Dad
- 1 kids' massage of your choice

94,00

FÜR WERDENDE MÜTTER PER LE FUTURE MAMME MOTHERS-TO-BE

Wählen sie zwischen unterschiedlichen Anwendungen, Behandlungen und Massagen aus. Natürlich beraten wir Sie gerne individuell.
Für eine bestmögliche Entspannung empfehlen wir Ihnen, vor der Anwendung Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten.

Siamo a vostra disposizione per una consulenza individuale, per aiutarvi a scegliere tra numerosi trattamenti, massaggi e applicazioni. Per garantirvi il massimo relax, prima del trattamento vi consigliamo di richiedere il parere del vostro medico.

Choose between different treatments and massages. We're always happy to sit down and talk about your specific needs. To achieve the utmost relaxation, we recommend you consult your doctor before booking a treatment.





BABYMOON

(70 Min.)

Bevor es mit Windelnwechseln und schlaflosen Nächten losgeht, können Sie bei dieser wohltuenden Behandlung richtig entspannen. Nach einer genüsslichen Tasse Tee wird mit sanften Bewegungen eine Körperpackung Ihrer Wahl aufgetragen und eingearbeitet. Achtsame Streicheleinheiten während der Schwangerschaft sind Balsam für Körper und Seele. Die darauffolgende Kopf-Nacken-Gesichtsmassage spendet Erholung und Entspannung: eine besondere Auszeit in dieser besonderen Zeit.

129,00

WEITERE BEHANDLUNGEN FÜR SCHWANGERE

Gesichtsbehandlungen von QMS und Dr. Joseph	S. 8-23
Pediküre	S. 31
Maniküre	S. 31
Kopf-Nacken- Gesichtsmassage	S. 50-51
Körperpackungen	S. 56-57

BABYMOON

(70 min.)

Prima di cominciare con il cambio dei pannolini e le notti insonni, concedetevi un trattamento rilassante e benefico. Dopo avere sorvegliato una tazza di tè, godetevi l'impacco per il corpo che avete scelto, applicato con movimenti delicati, poiché durante la gravidanza le coccole sono un autentico balsamo psico-fisico. Il successivo massaggio di testa, nuca e viso vi consente di rilassarvi, rigenerarvi e di concedervi una particolare pausa di relax in questo periodo così speciale.

129,00

ULTERIORI TRATTAMENTI PER DONNE IN DOLCE ATTESA

Trattamenti viso	
QMS e Dr. Joseph	pag. 8-23
Pedicure	pag. 31
Manicure	pag. 31
Massaggio di testa, nuca e viso	pag. 50-51
Impacchi del corpo	pag. 56-57

BABYMOON

(70 min.)

Before preparing for months of nappy changing and sleepless nights, relax with this beneficial treatment. Enjoy a cup of tea and choose your body wrap, which will be applied with soft movements to your body. Gentle caresses during pregnancy are a balm for the body and soul. The following head-nape-face massage will allow you to recover and relax. A special treat for this special moment in your life.

129,00

OTHER TREATMENTS FOR PREGNANT WOMEN

Face treatments	
QMS and Dr. Joseph	p. 8-23
Pedicure	p. 31
Manicure	p. 31
Head, neck and face massage	p. 50-51
Body wraps	p. 56-57

PARTNERBEHANDLUNGEN
TRATTAMENTI DI COPPIA
COUPLE TREATMENTS





PARTNERMASSAGE

(50 Min.)

Genießen Sie den Augenblick zu zweit.
Bei dieser entspannten Ganzkörper-
behandlung mit einem Massageöl nach
Wahl steht die Zeit einen wohligen
Moment lang still.

94,00 / pro Person

MASSAGGIO IN COPPIA

(50 min.)

Godetevi questo momento a due
all'insegna di un rilassante massaggio
completo con un apposito olio a vostra
scelta. Un trattamento che vi consente di
fermare il tempo.

94,00 / per persona

COUPLE MASSAGE

(50 min.)

Enjoy this special moment for
two. A relaxing body massage
with a choice of massage oil. A
massage which will make time
stand still.

94,00 / per person

MOUNTAIN LOVE

(110 Min.)

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

129,00 / pro Person

MOUNTAIN LOVE

(110 min.)

- Peeling
- Massaggio di coppia
- Infine, godetevi la vostra intimità nel lounge per coppie, allietata da una merenda tipica della Valle Aurina e un calice di Prosecco.

129,00 / a persona

MOUNTAIN LOVE

(110 min.)

- Scrub
- Couples' massage
- After the treatment, enjoy your together-time in our couples' lounge over speciality Ahrntal nibbles and a glass of prosecco.

129,00 / per person

KUSCHELZEIT

(130 Min.)

- Hamam
- Partnermassage

169,00 / pro Person

TEMPO DI COCCOLE

(130 min.)

- Hamam
- Massaggio di coppia

169,00 / a persona

TIME FOR TWO

(130 min.)

- Hamam
- Couples' massage

169,00 / per person

TIME TO RELAX

(90 Min.)

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

89,00 / pro Person

TIME TO RELAX

(90 min.)

Desiderate concedervi piacevoli momenti con il vostro partner in un'intima atmosfera? Saremo lieti di mettervi a disposizione il bagno turco e prepararvi un bagno nella vasca idromassaggio per due. Infine, potrete rilassarvi nel nido d'amore, assaporando tartine, cioccolatini e centellinando un calice di Prosecco. Godetevi preziosi momenti a due nella lounge per coppie! Un'esperienza sensuale e rilassante.

89,00 / a persona

TIME TO RELAX

(90 min.)

Enjoy your romantic getaway in an atmosphere of utter privacy. We'll prepare a steam bath and a hot-tub for two, just for you ... and afterwards, savour a series of canapés, chocolates and a bottle of prosecco. Enjoy the moment together—look forward to an unforgettable experience.

89,00 / per person



PARTNERBEHANDLUNGEN
TRATTAMENTI DI COPPIA
COUPLE TREATMENTS



HAMAM

(80 Min.)

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.

199,00 / 2 Personen

139,00 / 1 Person

HAMAM

(80 min.)

Il termine Hammam viene generalmente utilizzato per descrivere il tradizionale bagno turco. In realtà è molto di più, ossia una successione di trattamenti benefici e terapeutici, un vero tripudio sensoriale. Vapore, calore, umidità, schiuma, essenze, whirlpool e un massaggio con sapone e spazzola danno origine a una complessa opera d'arte, capace di suscitare il massimo benessere. Un bagno da mille e una notte.

199,00 / 2 persone

139,00 / 1 persona

HAMAM

(80 min.)

When people think of a hamam, they generally think of the traditional Oriental steam bath. But a hamam is so much more than that: it is an array of soothing body care treatments, and a feast for the senses, as a steam bath, warmth, humidity, foam, fragrances, the joy of a hot tub and a soap & brush massage come together to create a work of art dedicated to the body—like bathing in 1001 nights.

199,00/ 2 people

139,00 / 1 person



PARTNERBEHANDLUNGEN
TRATTAMENTI DI COPPIA
COUPLE TREATMENTS

SKY LOUNGE DREAMS

(120 Min.)

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

- Saunieren in der Panoramasauna
- Schwimmen unter Sternenhimmel im Sky-Sauna-Pool mit Whirl-Liegen
- Relaxen auf der Dachterrasse oder im Sky Relax Ruheraum
- 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.

145,00 / pro Person

SKY LOUNGE DREAMS

(120 min.)

Prenotate la A&L Sky Lounge in esclusiva per momenti di benessere indisturbato! Una serata speciale dedicata a wellness e relax.

- Rilassamento nella sauna bio panoramica
- Una nuotata sotto le stelle nella Sky Sauna Pool con lettini idromassaggio
- Riposo sulla terrazza sul tetto o nella sala Sky Relax
- 1 bottiglia di spumante altoatesino e una dolce, lussuosa sorpresa vi condurranno al settimo cielo

Prenotabile tutti i giorni dalle 20.30 alle 22.30 presso la reception entro le 18.00 del pomeriggio precedente.

145,00 / a persona

SKY LOUNGE DREAMS

(120 min.)

Hire out the A&L Sky Lounge for your own exclusive evening of wellness! A very special evening, dedicated to relaxation and joy.

- A sauna session in the panoramic sauna
- Swimming under the starry skies in the Sky Sauna Pool with hot tub with loungers.
- Relaxing on the rooftop terrace or the Sky Relax relaxation room
- A bottle of South Tyrolean prosecco and a deluxe sweet surprise – you'll be floating on cloud nine.

Bookable every day from 8.30 to 10.30pm.
Reservations can be made at hotel reception until 6pm the previous day.

145,00 / per person





WOHLFÜHLPAKETE FÜR MEHR ENTSPANNUNG

Viele kleine Einzelteile zusammen ergeben einen vielfachen Effekt und helfen umso mehr bei der Erholung und Entspannung. Gönnen Sie sich eines unserer wirkungsvollen Wohlfühlpakete und genießen Sie die besonderen Anwendungen in unserem A&L Spa. Unsere Experten haben besondere Pakete geschnürt, die perfekt aufeinander abgestimmt sind, die Sie bei Ihrem Wohlbefinden unterstützen.



PACCHETTI BENESSERE PER UN RELAX ANCORA PIÙ INTENSO

Il connubio di numerosi piccoli elementi esercita un molteplici effetto, incrementando il relax e la rigenerazione. Scegliete uno dei nostri efficaci pacchetti, perfettamente armonizzati e creati dai nostri esperti per favorire il vostro benessere, e godetevi i particolari trattamenti offerte dall'A&L Spa.

WELLNESS PACKAGES, FOR EVEN MORE RELAXATION

When myriad small experiences come together, they add up to so much more than the sum of their parts, and help you to unwind and relax to the very fullest. Treat yourself to one of our fabulous wellness packages and enjoy all of the special treatments in our A&L spa. Our experts have put together an array of perfectly-coordinated packages to help you in your quest for relaxation.

PAKETE PACCHETTI PACKAGES

LADIES DAY

- 1x QMS Relax Gesichtsbehandlung (50 Min.)
- 1x Auszeitmassage (50 Min.)

169,00

Paketpreis

LADIES DAY

- 1 trattamento viso QMS Relax (50 min.)
- 1 massaggio relax (50 min.)

169,00

Prezzo del pacchetto

LADIES DAY

- 1x QMS Relaxing face treatment (50 min.)
- 1x time-out massage (50 min.)

169,00

Package price

JAMES BOND

- 1x Team Dr. Joseph- Express Power Lifting Gesichtsbehandlung (50 Min.)
- 1x Belvita Premium Spa Massage (50 Min.)

169,00

Paketpreis

JAMES BOND

- 1 trattamento viso Team Dr. Joseph- Express Power Lifting (50 min.)
- 1 massaggio Belvita Premium SPA (50 min.)

169,00

Prezzo del pacchetto

JAMES BOND

- 1x Team Dr. Joseph Express Power Lifting facial treatment (50 min.)
- 1x Belvita Premium Spa massage (50 min.)

169,00

Package price

ENTSPANNUNG HOCH 2

- 1x Stresslessmassage (50 Min.)
- 1 Auszeitmassage (70 Min.)

189,00

Paketpreis

MASSIMO RILASSAMENTO²

- 1 massaggio antistress (50 min.)
- 1 massaggio relax (70 min.)

189,00

Prezzo del pacchetto

RELAXATION TO THE POWER OF TWO

- 1x Stress-less massage (50 min.)
- 1 Time-out massage (70 min.)

189,00

Package price

ERHOLTER RÜCKEN

- 1x Rücken Intensiv (70 Min.)
- 1x Resonanz-Rückenmassage (50 Min.)

189,00
Paketpreis

BENESSERE DELLA SCHIENA

- 1 massaggio intensivo alla schiena (70 min.)
- 1 massaggio di risonanza alla schiena (50 min.)

189,00
Prezzo del pacchetto

RELAXED BACK

- 1x Intense back massage (70 min.)
- 1x Resonance back massage (50 min.)

189,00
Package price

VITALE FÜSSE & BEINE

- 1x Pediküre mit Lack
- 1x Go Well Massage (50 Min.)

149,00
Paketpreis

PIEDI E GAMBE VITALI

- 1 pedicure con smalto
- 1 massaggio Go Well (50 min.)

149,00
Prezzo del pacchetto

REVITALISED FEET & LEGS

- 1x Pedicure with nail polish
- 1x Go Well massage (50 min.)

149,00
Package price

BODY SHAPE

- 1x QMS High Impact (70 Min.)
- 1x Detox Cellulite Behandlung (80 Min.)

259,00
Paketpreis

BODY SHAPE

- 1 QMS High Impact (70 min.)
- 1 trattamento anticellulite Detox (80 min.)

259,00
Prezzo del pacchetto

BODY SHAPE

- 1x QMS High Impact (70 min.)
- 1x Detox Cellulite treatment (80 min.)

259,00
Package price



SPA UND WELLNESS INFO

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 zusammenzustellen.

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 am besten im flauschigen Amonti-Bademantel. Deponieren Sie Schmuck und Wertsachen bitte in Ihrem Zimmersafe. Gerne reichen wir Ihnen für die Massagen auch einen Einmal-Slip.

JEDER MOMENT IST KOSTBAR

Bitte melden Sie sich kurz vor Ihrem Termin an unserer Spa-Rezeption an und genießen Sie eine entspannende Tasse Tee als Einstimmung auf Ihre Behandlung. Bei Verspätung wird Ihre Behandlungszeit aus Rücksicht gegenüber den nachfolgenden Gästen entsprechend gekürzt: Wir bitten um Ihr Verständnis.

STORNIERUNG

Stornierungen sind ärgerlich - speziell, wenn mehrere Gäste denselben Wunschtermin hatten. Sie können bis 24 Stunden vor Beginn kostenfrei stornieren, danach müssen 75 % des Preises in Rechnung gestellt werden, falls der Termin nicht anderweitig vergeben werden kann.

RUHE UND ERHOLUNG

Unser Spa soll ein Ort der Ruhe und Entspannung für alle Gäste sein. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass hier nicht telefoniert werden darf, und führen Sie etwaige Telefonate aus Rücksicht auf die übrigen Gäste außerhalb des Wellnessbereichs.

Fotos sind immer tolle Erinnerungen. Im Sinne der Diskretion und Rücksicht bitten wir Sie, nur dann Fotos zu knipsen, wenn keine anderen Gäste zugegen sind.

INFORMAZIONI SULLA SPA E SUL CENTRO BENESSERE

PRENOTAZIONE DEI TRATTAMENTI

Per soddisfare al meglio i vostri desideri, vi consigliamo di prenotare i trattamenti prima dell'arrivo, semplicemente scrivendo all'indirizzo spa@wellnessresort.it o chiamando il numero 0474 651010.
Interno: 812

LA VOSTRA SALUTE CI STA A CUORE

In fase di prenotazione, vi preghiamo di informarci su eventuali problemi di salute, intolleranze o una gravidanza. Saremo lieti di consigliarvi individualmente, per aiutarvi a selezionare i trattamenti più adatti a voi.

GARANZIA DI QUALITÀ

La nostra A&L Vital SPA, certificata "Belvita Leading Wellness Hotels", è una delle migliori dell'Alto Adige.

CONSULENZA

Avvaletevi di una consulenza personalizzata presso la reception della SPA dell'Amonti.

ABBIGLIAMENTO

Per vivere un'esperienza all'insegna della comodità, presentatevi all'appuntamento indossando il morbido accappatoio dell'Amonti. Vi preghiamo di riporre i gioielli e gli oggetti di valore nella cassetta di sicurezza della vostra camera. Per i massaggi mettiamo a vostra disposizione gli slip monouso.

OGNI ISTANTE È PREZIOSO

V'invitiamo a presentarvi alla reception della SPA poco prima del vostro appuntamento, per avere il tempo di sorseggiare una tazza di tè, dando così inizio alla vostra pausa di relax. Nel rispetto degli altri ospiti, vi preghiamo di comprendere che, in caso di ritardo, la durata del vostro trattamento verrà ridotta di conseguenza.

CANCELLAZIONI

La rinuncia a un trattamento non è gradevole, soprattutto se un altro ospite avrebbe desiderato prendere il vostro posto. Potete cancellare gratuitamente il vostro appuntamento fino a 24 ore dall'inizio; successivamente, qualora non fosse possibile assegnarlo a un altro ospite, vi verrà messo in conto il 75% dell'importo.



RELAX E RIGENERAZIONE

Il nostro centro benessere è un'oasi di relax e rigenerazione. Vi preghiamo di comprendere che è vietato effettuare telefonate; diversamente, vi chiediamo gentilmente di uscire per riguardo nei confronti degli altri ospiti.

Le fotografie sono sempre un ricordo magnifico. Per discrezione e nel rispetto degli altri ospiti, però, vi preghiamo di scattarle solo quando siete da soli.





SPA & WELLNESS INFO

BOOKING TREATMENTS

To ensure that we can accommodate all wishes, we recommend booking your treatments before your arrival.

The easiest way is by email: spa@wellnessresort.it or by phone: +39 0474 651010.

Internal phone number: 812

HEALTH COMES FIRST

When booking, inform us about possible limitations, pregnancies, or intolerances. We're happy to sit down and talk about your individual needs to find the right solutions for you.

QUALITY GUARANTEE

Our A&L Vital Spa is certified by "Belvita Leading Wellness Hotels" and is one of the leading spas in South Tyrol.

CONSULTATIONS

Make the most of the opportunity for a personal consultation at the Amonti spa reception.



CLOTHING

Comfort comes first – wear your soft Amonti bathrobe when turning up for a treatment. Place cosmetics and valuable in your room's safe. We're happy to provide you with a one-time slip for massages.

EVERY MOMENT MATTERS

Come a few minutes early to your booking at the SPA reception to enjoy a relaxing cup of tea. The right way to set the mood for your treatment. If you're late, please understand we'll have to reduce your treatment time so the next guests can start their treatment at the agreed hour.

CANCELLATIONS

Cancellations are annoying, especially if other guests could have come in your place. Free cancellations can be made up to 24 hours before, but after that we'll charge you 75% of the booking if it cannot be given to anyone else.

REST AND RELAXATION

Quiet dedicated to everyone's recovery and relaxation. That's why telephone calls aren't allowed. Should you need to phone, please leave the SPA as a sign of respect towards other guests.

Taking pictures as a memento is always nice but only do so if you're on your own to respect other people's rest time and privacy.

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 Infrarotliegen bringen 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.



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 Badekleidung 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 -sammmlung 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

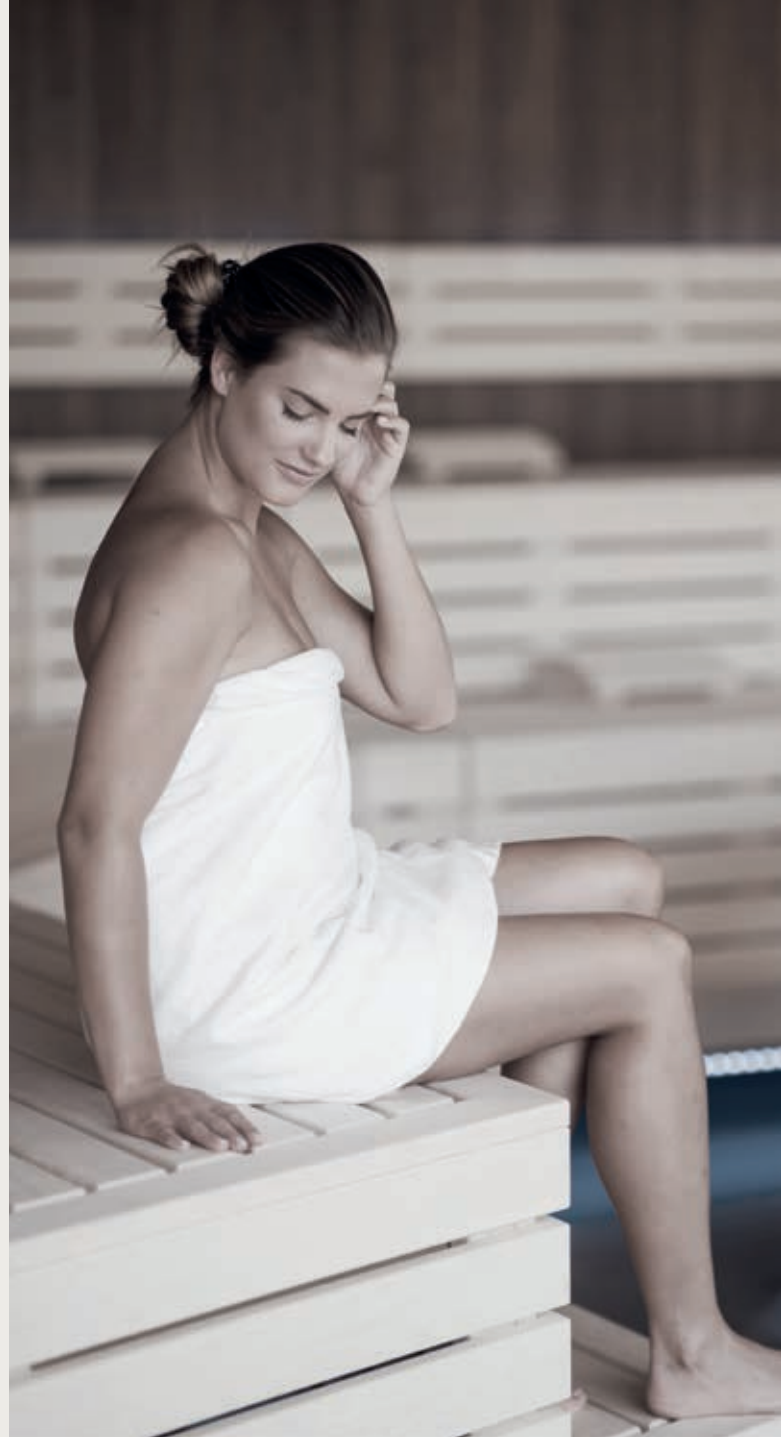
- Ruhe ist im Saunabereich oberstes Gebot! Wir bitten Sie, in den Liegebereichen und in den Ruheoasen andere Gäste bei ihrer Entspannung nicht zu stören.
- Zur Sky Lounge im 4. Stock haben Kinder unter 18 Jahren keinen Zutritt.
- Der Saunabereich ist ein Nacktbereich, es ist verboten die Saunen in Badekleidung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

SE IL RELAX È UN LUOGO,
ALLORA SIETE APPENA ARRIVATI.
BENVENUTI NEL MONDO DELLE SAUNE A&L.

Caldo e freddo come contrasti rivitalizzanti. All'A&L Wellnessresort, anima e corpo scoprono il lusso del relax. Le gettate di vapore professionali del nostro vital trainer sono gli highlight di una seduta in sauna. Per rendere la vostra esperienza in sauna il più piacevole e rilassante possibile, abbiamo realizzato questa guida alle saune. Qui potete trovare consigli per un corretto utilizzo e le regole delle nostre saune, le informazioni circa il codice di abbigliamento richiesto e una descrizione delle nostre saune.

Se avete ulteriori domande, non esitate a contattare il nostro staff della A&L Vital Spa! Vi auguriamo delle piacevoli sedute in sauna!

Famiglia Steger
A&L Wellnessresort





L'EFFETTO DELLA SAUNA

Sudare nella sauna allena il sistema di termoregolazione del corpo. L'alternarsi di caldo e freddo stimola i vasi sanguigni della pelle e delle mucose delle vie respiratorie. In questo modo il corpo impara ad adattarsi a diverse temperature. Di conseguenza, riesce a combattere meglio i virus del raffreddore, prevenendo l'influenza.

IL BAGNO TURCO

I bagni turchi e le cabine con un tasso di umidità particolarmente alto giovano soprattutto al sistema respiratorio e alle mucose. In combinazione con aromi e oli essenziali hanno un effetto antibatterico e stimolano il metabolismo. Inoltre, una seduta nel bagno di vapore ha un effetto evidente sulla bellezza. Soprattutto in combinazione con un peeling e l'apporto di lipidi ringiovanisce e cura gli strati superiori della pelle. Dopo una seduta nel bagno turco si consiglia una doccia tiepida e un lungo riposo.

LA SAUNA FINLANDESE

Le saune finlandesi sono bagni di aria calda secca con stimoli di raffreddamento intermedi ed è dimostrato che, se impiegati correttamente, hanno un effetto positivo sulla salute. L'alternarsi di stimoli caldi e freddi favorisce la circolazione della pelle e delle mucose, allena in modo delicato il sistema cardiovascolare, la regolazione della pressione sanguigna e la distribuzione del sangue, aumenta le difese immunitarie dell'organismo contro le infezioni, deterge la pelle e rigenera le cellule e ha un effetto rilassante sulla psiche e sui muscoli.

LETTINI RELAX AI RAGGI INFRAROSSI

La temperatura nella cabina ai raggi infrarossi è idealmente di circa 35-50°C. La cabina ai raggi infrarossi fa sudare il corpo con il solo calore dei raggi infrarossi. I raggi infrarossi penetrano nella pelle e producono un piacevole calore profondo dall'interno – si parla anche di un effetto di calore in profondità. Nel nostro corpo ci sono strutture che assorbono particolarmente bene le radiazioni infrarosse, tra cui soprattutto i muscoli. Tutto questo si traduce quindi in un modo molto efficace per l'aumento della circolazione intramuscolare che si riflette poi su tutto il corpo.



CONSIGLI PER IL CORRETTO UTILIZZO DELLE SAUNE

- Prendetevi del tempo per la vostra seduta in sauna! Avete bisogno di almeno due ore per godervi un bagno di sudore.
- Evitate fatica, stress e frenesia! Durante una seduta in sauna, il riposo e il relax sono di primaria importanza.
- Entrate in sauna né a stomaco vuoto né a stomaco pieno! Tra la seduta in sauna e l'ultimo grande pasto deve essere passata almeno un'ora.
- Prima della sauna, fate una doccia e asciugatevi bene prima di entrare in cabina.
- Entrate in sauna solo se avete caldo! Un pediluvio caldo prima della seduta favorisce ulteriormente la sudorazione.
- Non entrate mai in sauna vestiti.
- Evitate sforzi fisici! Qualsiasi movimento come la ginnastica può causare un sovraccarico inutile della circolazione sanguigna e della respirazione.
- Per ogni seduta consigliamo un tempo di permanenza tra 10 e 15 minuti, in funzione del benessere personale. Lasciate la sauna quando non vi sentite più a vostro agio.
- Rinfrescatevi dopo una seduta in sauna! Respirate a pieni polmoni all'aria fresca e cospargete poi il vostro corpo con dell'acqua fredda o del ghiaccio: prima le braccia e le gambe, poi la schiena e il busto – delle estremità verso il cuore – e infine la testa.
- Dopo il raffreddamento, riscaldare leggermente i piedi con un pediluvio caldo e indossare dei calzini di lana ha un effetto benefico su tutto il corpo.
- Riposate con il corpo avvolto in un accappatoio caldo! Tra le sedute in sauna consigliamo un periodo di riposo di almeno 30 minuti.
- Ripetete le sedute al massimo tre volte. Anche in estate una seduta in sauna fa bene alla bellezza e alla salute.
- Le gettate di vapore in sauna sono effettuate dai nostri vital trainer. I rispettivi orari sono disponibili sul nostro programma degli eventi.
- Informatevi presso il nostro staff competente dell'A&L Vital Spa. Sarà lieto di consigliarvi sui trattamenti e sugli effetti della sauna.



SAUNA – CODICE DI ABBIGLIAMENTO

La sauna è un'area per nudisti e quindi vi si può accedere solo senza costume da bagno.

Per coprirsi nell'area saune può essere utilizzato un asciugamano. L'intera area saune è accessibile solo con ciabattine da bagno.

Utilizzate il bagno turco senza ciabattine e senza asciugamano. Entrate nelle cabine a bassa umidità senza ciabattine da bagno e con un asciugamano (per motivi d'igiene e per proteggere il legno) e con esso coprite l'intera area in legno utilizzata (dove vi sedete e appoggiate i piedi).

5 MOTIVI PER I QUALI LE SAUNE VANNO USATE SENZA COSTUME DA BAGNO:

1. Se entrate nelle cabine delle saune senza costume da bagno, le radiazioni di calore possono penetrare fino alla pelle, il che è importante per l'effetto benefico della sauna.
2. Se esposti alle temperature elevate, i materiali sintetici dei costumi da bagno potrebbero rilasciare tossine o altre sostanze nocive.
3. Nella cabina della sauna, il corpo suda e il sudore si accumulerebbe nel costume da bagno, impedendo così l'evaporazione e quindi anche il raffreddamento. In tal modo ostacolerebbe l'effetto desiderato della sauna.
4. Se il costume da bagno è in materiale sintetico, sudarvi non sarebbe una bella sensazione. Potrebbero insorgere odori sgradevoli e potrebbe verificarsi una trasmissione o raccolta di batteri attraverso il tessuto. Si tratta perciò soprattutto di considerazioni igieniche.
5. Se successivamente vi immergete in piscina con lo stesso costume da bagno, esso si "laverebbe" in acqua. Ovviamente questo sarebbe poco igienico nei confronti degli altri ospiti che fanno il bagno.

ETICHETTA DELLA SAUNA REGOLE PER L'UTILIZZO DELL'AREA SAUNE

- Il silenzio è la priorità assoluta nella sauna! Vi chiediamo di non disturbare gli altri ospiti mentre riposano nelle aree con lettini e nelle oasi del relax.
- I bambini sotto i 18 anni non possono accedere alla Sky Lounge al 4° piano.
- L'area saune è un'area per nudisti, è vietato entrare in sauna in costume da bagno.
- Seguite i nostri consigli per un utilizzo corretto della sauna. Diamo grande importanza al rispetto delle raccomandazioni igieniche.

IF RELAXATION IS A PLACE,
YOU'VE JUST ARRIVED.
WELCOME TO THE A&L SAUNA WORLDS

Alternating between heat and cold is an incredibly revitalising contrast. At the A&L Wellness Resort, the luxury of true relaxation is a treat for body and soul. Professional sauna Aufguss infusion sessions from our vitality trainers are the ultimate in sauna experiences. To ensure that your sauna experience is as soothing and relaxing as possible, we have put together this sauna guide for you, complete with tips on how to get the most out of a sauna, our sauna rules, dress-code information and a description of our saunas. If you have any questions, please do not hesitate to contact our team at the A&L Vital Spa!

We wish you a happy sauna session!
The Steger family
A&L Wellness resort



THE EFFECTS OF A SAUNA

Sauna sweating trains your body's thermoregulation system. Alternating between heat and cold stimulates the blood vessels in the skin and the mucous membranes of the respiratory tract; this improves the body's ability to adjust to temperature fluctuations, which helps us to fight off colds and flu infections.

STEAM SAUNA

With their high humidity levels, steam saunas and cabins are particularly beneficial for the respiratory tract and mucous membranes. In conjunction with aromas and oils, they also have an antibacterial effect and stimulate the metabolism. Steam saunas also have a tangible impact on our appearance, especially when combined with scrubs and lipo-replenishment treatments to rejuvenate and nourish the upper layers of our skin. The optimal way to end a steam-sauna session is by taking a lukewarm shower and a long rest.

FINNISH SAUNA

Finnish saunas are dry-heat baths alternated with a cool-off period and, when used correctly, provide an array of proven health benefits. The hot-cold contrast promotes blood circulation in the skin and mucous membranes, gently trains the cardiovascular system, regulates blood pressure and flow, boosts the body's defences against infection, promotes skin cleansing and cell regeneration, and soothes both the mind and the muscles.

INFRARED LOUNGERS

Infrared loungers induce sweating through the warmth of infrared rays which penetrate the skin and generate a deep, soothing warmth from within, known as the 'deep-heat effect.' Some parts of our body are particularly receptive to infrared radiation, first and foremost the muscles. Infrared therapy, therefore, leads to an exceptionally effective increase in blood circulation within the muscles, which is then distributed throughout the entire body via the circulatory system.



HOW TO GET THE MOST OUT OF A SAUNA SESSION

- When you're planning a sauna session, take your time! You need at least two hours to enjoy it to the full.
- Avoid exertion, rush and stress! Peace and relaxation are vital to a sauna session.
- Don't use the sauna when you're hungry, or on a full stomach! Leave at least one hour between your last large meal and your sauna session.
- Take a shower before your sauna session, and dry off well before you enter the sauna.
- Only enter the sauna when you are feeling warm! A warm footbath just before a sauna promotes sweating.
- Never enter the sauna clothed.
- Steer clear of physical exertion! Any activity, such as gymnastics for example, puts unnecessary strain on your circulation and breathing.
- We recommend staying in the sauna for 10-15 minutes per session, depending on how you feel. Leave the sauna when you stop feeling comfortable.
- Cool down after your sauna session! Take a deep breath in the fresh air, and rub yourself down with cold water or ice: first your arms and legs, then your back and chest—working inwards—and, finally, your head.
- After cooling down, warm your feet up gently with a warm foot bath and put on woollen socks. This has a soothing, relaxing effect on the whole body.
- Wrap up in a warm bathrobe and give your body a rest! We recommend a rest phase of at least 30 minutes between sauna sessions.
- Do not take more than three sauna sessions. Even in summer, a sauna session fosters good health and gives you a glow of beauty.
- Our vitality trainers provide sauna Aufguss sessions: Please see our events programme for times.
- Ask our expert staff at the A&L Vital Spa for more information. They will be delighted to advise you on treatment options and the effects of a sauna

SAUNA – DRESS CODE

The sauna is a nude area, and may only be entered unclothed. Guests wishing for a higher degree of privacy in the sauna may wear a towel. Bathing sandals must be worn throughout the entire sauna area. In order to ensure hygiene and protect the wood, please enter dry saunas without footwear and lay a towel on the part of the bench you will be using (both seating and feet areas).

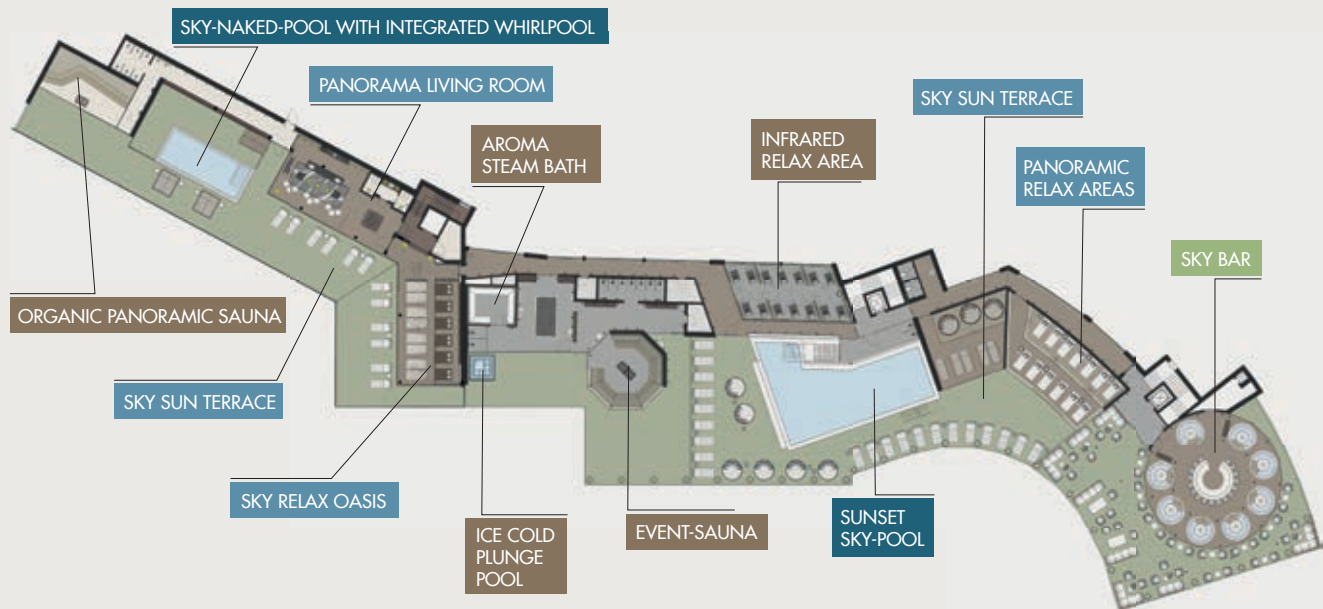
5 REASONS WHY OUR SAUNAS ARE USED WITHOUT SWIMWEAR:

1. When you use a sauna without swimwear the rays of heat can penetrate your skin unhampered, which maximises the benefits of a sauna.
2. At high temperatures, the synthetic textiles of swimwear can release toxins or other harmful substances.
3. When you're in a sauna your body sweats, and this sweat can become trapped in your swimwear. This impedes evaporation and the cooling process and, as such, reduces the effects of the sauna.
4. If swimwear is made of synthetic material, sweating is uncomfortable. It can also create unpleasant odours and the transmission or accumulation of bacteria. Hygiene, therefore, is a key consideration.
5. If you wear the same swimwear to enter the pool, it would be "washed" as you swim. Needless to say, this is not particularly hygienic for other sauna guests.

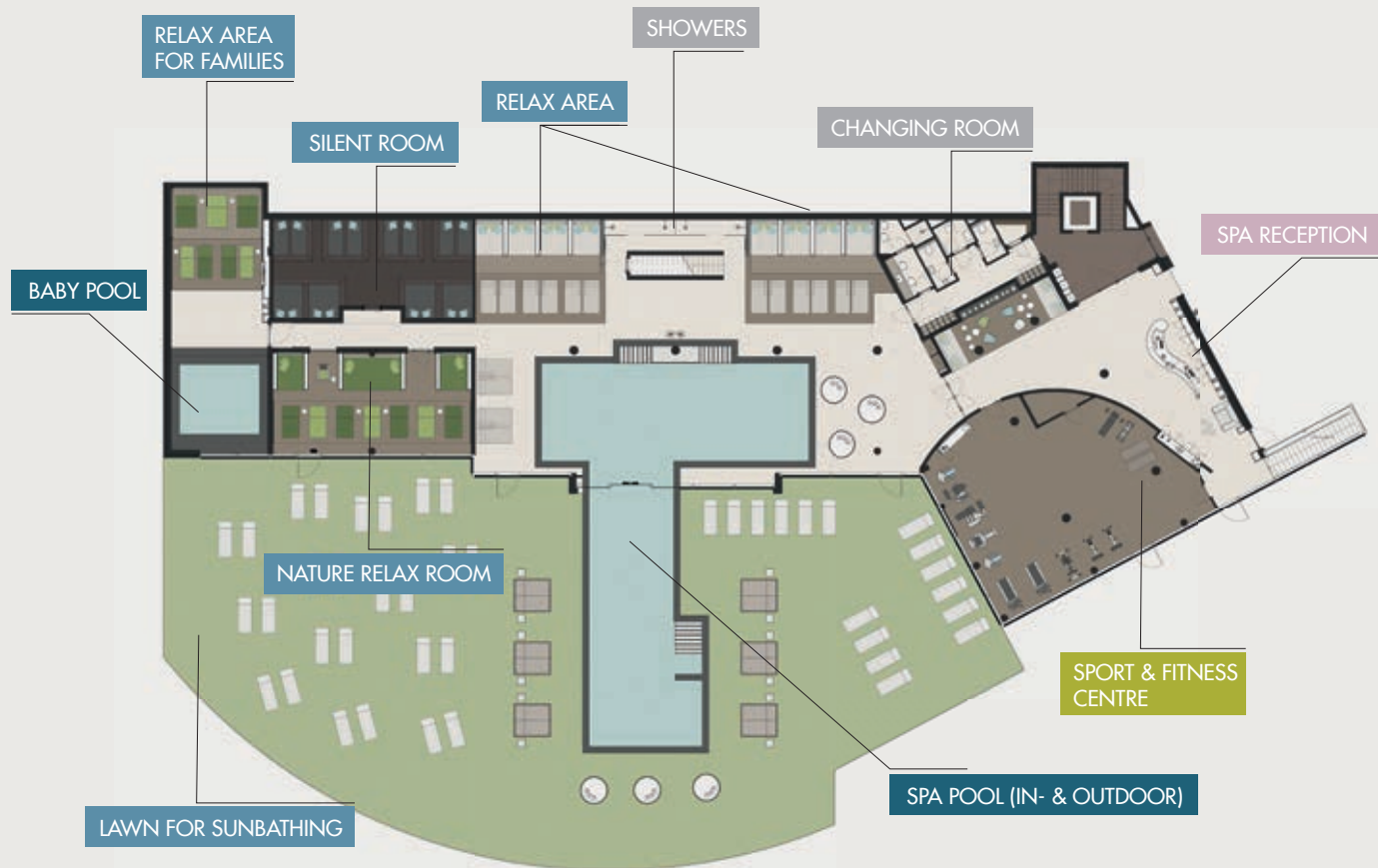
SAUNA ETIQUETTE SAUNA REGULATIONS

- Peace is paramount in the sauna! Please do not disturb other guests as they relax in the lounge and relaxation areas.
- Children under 18 years old may not enter the Sky Lounge on the 4th floor.
- The sauna area is a nude area; guests may not enter the saunas wearing swimwear.
- Please follow our advice on how to use a sauna. Hygiene guidelines are of the utmost importance to us.

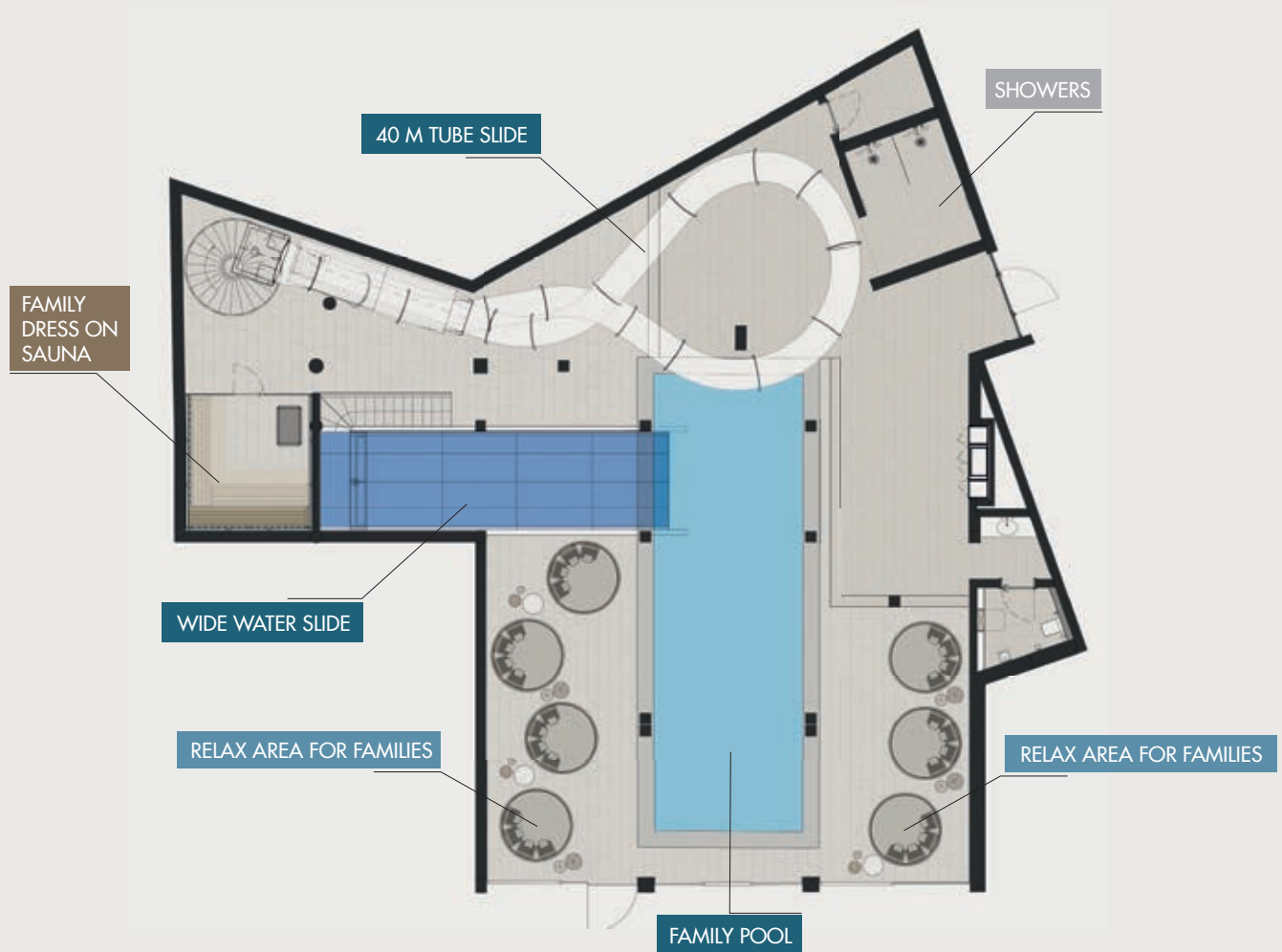
SKY LOUNGE



SPA LODGE



FAMILY SPA „BLUE PLANET“



MEMBER OF

Belvita

LEADING WELLNESSHOTELS
SÜDTIROL



www.wellnessresort.it

RESERVIERUNG
PRENOTAZIONE
RESERVATION

CALL: 812
spa@wellnessresort.it