

Similde
SPA



Herzlich Willkommen in unserer
SIMILDE SPA

Zu Beginn der Dämmerung, wenn eine leichte, frische Brise vom rot leuchtenden Rosengarten ins Tal herunter weht, sammeln sich langsam alle müden Wanderfüße in unserer Similde-Spa. Erleben Sie eine Kombination aus alten Bräuchen und moderner Spa-Wissenschaft, vereint in unseren Produkten und Anwendungen.

*Wir leben und arbeiten mit dem
intelligentesten Labor der Welt ...
– der Natur – unser großes Vorbild
und Partner.*

In unserer Similde Spa spiegelt sich alt bekanntes Wissen, einheimische Rituale sowie Materialien und Pflanzen aus unserer schönen alpinen Bergwelt wieder. Die verwendeten Heilkräuter und die Kraft des Gletschers geben uns viele Antworten auf psychischer und spiritueller Ebene, indem sie die Ganzheit der Person widerspiegeln.



Diese Energien der Natur und der Pflanzen dienen den Menschen schon seit frühester Zeit als Quelle der Gesundheit und Erholung. Wir wollen dieses Wissen nutzen und weitergeben, da nichts so ehrlich und beeindruckend ist wie die Natur. Deshalb haben wir uns für die Naturkosmetik von Team Dr. Joseph aus Bruneck, exzellente Öle von leGalenica aus dem Sarca Tal im Trentino und Silberquarzit Experience aus dem Pfitschertal entschieden.

Energien fließen ... Pflanzen, Wasser, Holz, Stein und Feuer begleiten Sie in eine entspannte Atmosphäre und erzielen dadurch ein vollkommenes Wohlbefinden.

**VERGESSEN SIE EINFACH DEN ALLTAG
UND GENIESSEN SIE EINMALIGE
WOHLFÜHLMOMENTE. GÖNNEN SIE SICH
UND IHREM KÖRPER EINE AUSZEIT.
WIR FREUEN UNS AUF SIE!**

Ihr Similde-Spa Team



ÖFFNUNGSZEITEN SIMILDE SPA:

- **Anwendungen:** 9:00–20:00 Uhr
- **Innenpool:** 7:00–22:00 Uhr das ganze Jahr
- **Außenpool:** im Sommer: 7:30–20:00 Uhr
im Winter 08:00–10:00 Uhr und 15:00 - 20:00 Uhr
(gerne öffnen wir den Pool auf Anfrage außer der Zeiten)
- **Naturbadeteich:** ganztägig
- **Innensauna:** 13:00–19:30 Uhr
- **Außensauna + Whirlpool:** 14:00–19:30 Uhr

RESERVIERUNG:

Um sicherzustellen, dass Sie Ihren gewünschten Termin oder Zeitraum reservieren können, empfehlen wir Ihnen, die Behandlungen bereits zwei Wochen im Voraus von zu Hause aus zu buchen.

beauty@cyprianerhof.com · Tel. +39 0471 64 21 43

Als Alternative können Sie am Tag Ihrer Ankunft entweder an der SPA-Rezeption oder direkt von Ihrem Zimmer aus durch Wählen der Nummer 707 buchen.

EMPFEHLUNGEN FÜR DIE BESTE BEHANDLUNG:

Wir bitten Sie, sich 5-10 Minuten vor Ihrem Termin an der SPA-Rezeption einzufinden, in Ihrem Bademantel und ohne Schmuck und stellen Sie sicher, dass Ihr Handy auf lautlos gestellt ist. Ihnen wird ein Einwegslip zur Verfügung gestellt. Wir empfehlen außerdem, sich nach der Behandlung mindestens 30 Minuten bis 1 Stunde Zeit für sich selbst zu nehmen und viel Wasser und/oder reinigende Kräutertees zu sich zu nehmen.

UMBUCHUNGEN, STORNIERUNGEN, VERSPÄTUNGEN:

Termine können bis zu 12 Stunden vorher kostenlos umgebucht oder storniert werden. Andernfalls wird der volle Behandlungspreis berechnet. Bei Verspätung wird die Behandlungsdauer entsprechend verkürzt, wobei der volle Preis berechnet wird.



Highlight!



SILBERQUARZIT®

experience

RITUAL DER URSPRUNGSKRAFT

105 MIN.

Erleben Sie die enorme Energie dieses prähistorischen Gesteins, bestehend aus extrem hohen Anteilen an Quarz und den seltensten und wertvollsten Kristallen, darunter Bergkristall, Turmalin und Zirkon.

In einem echten Ritual, basierend auf der Südtiroler Volkskultur und den Lehren des Arztes und Alchemisten Paracelsus, werden Sie durch den Rauch lokaler Pflanzen und speziell erstellter binauraler Musik sowie „Slow Motion“-Bewegungen entlang der sieben Energiekanäle mit warmen Quarzölen und -steinen in einen tiefen Zustand der Ent-

spannung und Meditation geführt. Diese Reise führt Sie zu innerer und äußerer Ruhe und Frieden.

Die regenerativen Kräfte des gesamten Körpers werden geweckt, das parasympathische System reaktiviert und die Produktion von Oxytocin und Serotonin, den Glückshormonen, gefördert. Dies verringert die Stressbelastung auf das Nervensystem.

Lösen Sie sich von den Anforderungen des digitalen Zeitalters und besinnen Sie sich auf Ihre Ursprünge, um Ihre innere Essenz neu zu entdecken.

WIRKUNG

- Rauchritual mit handgesammelten Pflanzen, Harzen und Hölzern aus den Hochbergen und binauraler Musik, um einen tiefen Zustand der Entspannung und Meditation zu erreichen;
- Der Rückenbereich (die Vergangenheit) wird mit einer speziellen „Slow Motion“-Technik und warmem Bergwacholderöl behandelt, ein Feuerelement, das reinigt und stärkt;
- Erwärmte Quarzitsteine gleiten sanft entlang Ihrer Energiebahnen;
- Im Vorderbereich des Körpers (Gegenwart/Zukunft), vom Knie abwärts bis zu den Füßen, wird eine naturopathische Reinigungstechnik mit Lärchenharz und Silberquarzitkristallen durchgeführt;
- Der Oberkörper wird mit warmem Lavendelöl massiert, um Gelassenheit und Leichtigkeit wiederzufinden;
- Zum Abschluss werden auf 4 der 7 Energiezentren feine Blütenessenzen aufgetragen, die neue Kraft und Zielstrebigkeit verleihen.





MINERAL SPORT DETOX

80 MIN.

Unser Körper führt ständig biochemische Vorgänge aus, die lebenswichtig sind, aber auch Metaboliten hinterlassen. Diese Stoffwechselnebenprodukte, oft saurer Natur, werden normalerweise durch den Darm, die Nieren, die Haut und die Lungen ausgeschieden.

Bei suboptimaler Körperfunktion - verursacht durch Faktoren wie unausgewogene Ernährung, Stress, Bewegungsmangel, Umweltverschmutzung oder Medikamenteneinnahme - kann es zur Ansammlung solcher Säuren kommen.

Nicht effektiv eliminiert, können diese zu langfristigen, entzündlichen Gesundheitsproblemen führen, einem Zustand, bekannt als Azidose. Die einzigartigen Mineralstoffe im Silberquarzit besitzen eine wissenschaftlich belegte alkalisierende Wirkung, die der Azidose entgegenwirkt. Die Anwendungsmethoden des Mineral Sport Detox verstärken diesen Effekt und fördern die Regeneration auf körperlicher, emotionaler und spiritueller Ebene, was zu neuer Kraft und gesteigerter Motivation führt.



WIRKUNG

- Einsatz von Wacholderrauch, um die Lungenfunktion zu stimulieren und die Atmung zu verbessern, ein erster Schritt im Entgiftungsprozess;
- Binaurale Musik wird verwendet, um die Gehirnaktivität zu beruhigen und den Geist von übermäßigem und zwanghaftem Denken zu befreien;
- Anwendung von Detox-Pads bestehend aus Wildkräutern, Schafswolle und warmen Quarzsteinen auf Leber, Nieren und Fußsohlen, um den Stoffwechsel anzuregen;
- Ausgeglichene Massage mit mineralreichem Salz aus dem Toten Meer und leuchtendem Silberquarzit. Dieses Peeling fördert den Ausscheidungsprozess von Toxinen durch die Haut;
- Zum Abschluss wird ein kräftiger Entschlackungstee angeboten, um die Nieren- und Leberfunktion sowie die Entwässerung anzukurbeln.

leGALENICA

AROMATHERAPIE: MENTALES WOHLBEFINDEN

Forschungen von Wissenschaftlern der Xiamen Universität in Südchina im Jahr 2013 offenbarten die bedeutende Wirkung von ätherischen Ölen auf die Produktion von Serotonin und Dopamin. Diese Entdeckung setzen wir in leGALENICA ein - unsere hochwertige und zu 100% biologische und natürliche Kosmetikserie aus Italien.

Die sorgfältig ausgewählten ätherischen Öle unserer Produkte sind darauf ausgerichtet, emotionale Belastungen in stressauslösenden Situationen zu mindern, indem sie Angstzustände reduzieren und sowohl die Stimmung als auch den Schlaf positiv beeinflussen.

Die vorteilhafte Wirkung unserer Öle können Sie während unserer speziell entwickelten Anwendung, der „leGALENICA ENTSPANNENDEN AROMAMASSAGE“, persönlich erleben. Für diese Behandlung werden die Öle nach einer individuellen Aromatherapieberatung ausgewählt und im Rahmen eines besonderen Saunaaufgussrituals angewandt.

Entdecken Sie unsere umfassende Auswahl an ätherischen Ölen in unserem „Ladele Shop“, ideal, um die therapeutischen Vorteile der Aromatherapie auch zu Hause fortzuführen.



leGALENICA AROMA EXPERIENCE



AROMA MASSAGE

65 MIN. / 80 MIN.

- Ein außergewöhnliches, personalisiertes Dufterlebnis mit den kostbaren Ölen von leGALENICA;
- Die Haut wird durch hochwertiges, fraktioniertes, organisches Kokosöl, das kalt gepresst wurde, reichhaltig genährt und erhält mehr Elastizität;
- Manuelle Techniken fördern die Durchblutung und straffen das Gewebe;
- Die ausgewählten ätherischen Öle rufen unverzüglich intensive Emotionen hervor und lassen längst vergessene Erinnerungen sowie Empfindungen wieder lebendig werden;
- Die aromatische Essenz der Öle hat die Kraft, die uralten Gehirnregionen zu stimulieren, die unsere tiefsten Gefühle beherbergen, die nur darauf warten, geweckt zu werden.



PARTNER TREATMENT

Der Genuss einer Paarbehandlung

AROMA COUPLE'S RITUAL

105 MIN.

- Genießen Sie alle Vorzüge der „leGALENICA AROMA MASSAGE“;
- Nutzen Sie private Ruhezeiten für ein kulinarisches Vergnügen und entscheiden Sie sich entweder für Speck und Käse mit Schüttelbrot als herzhaftes Wahl oder für den traditionellen, hausgemachten Apfelstrudel als süße Alternative. Ihr Gaumenschmaus wird abgerundet mit einem Glas feinem Wein (Rot, Weiß oder Prosecco) oder einem alkoholfreien südtiroler Apfelwein.

TEAM D^R JOSEPH

TEAM DR. JOSEPH - BEGEISTERT SEIT 1986 GANZHEITLICHE GESICHTS- UND KÖRPERBEHANDLUNGEN MIT ZERTIFIZIERTER NATURKOSMETIK

Seit 1986 steht TEAM DR. JOSEPH für Qualität und Effektivität, die ihresgleichen suchen und verspricht natürliche, nachhaltige und ergebnisorientierte Hautpflege.

Die ausgezeichneten biologisch zertifizierten Produkte beruhen auf einem holistischen Konzept, das speziell auf die individuellen Hautbedürfnisse abgestimmt ist. Sie verbinden Wirkstoffe pflanzlichen Ursprungs mit fortschrittlichsten technologischen Entwicklungen, um höchste Wirksamkeit zu garantieren. In den Behandlungskonzepten für

Gesicht und Körper integriert TEAM DR. JOSEPH neben tiefwirkender myofaszialer Massage auch spezielle Instrumente wie florale Pads, handgefertigte Schröpfgläser für dynamische Schröpfanwendungen, Kabuki-Pinsel, Klangschalen aus Tibet und weitere Hilfsmittel. Als familiengeführtes Unternehmen achtet TEAM DR. JOSEPH stets auf einen respektvollen Umgang mit der Umwelt und ihre Ressourcen und verbindet dies mit dem Streben nach höchster Qualität und Wirksamkeit in der Naturkosmetik.





DAS GESICHT

*Die Kunst der Gesichtspflege nach
Team Dr. Joseph*

INTENSIVE PURIFYING 50 MIN.

- Tiefenreinigung für alle Hauttypen
- Optimaler Einstieg in Ihr individuelles Hautpflegeprogramm;
- Revitalisiert den Teint für ein harmonisches Hautbild;
- Sichtbar verfeinerte Poren;
- Tiefgehend gereinigte und entgiftete Haut;
- Ideal auch für jugendliche Haut, bei Akne und anderen Hautunregelmäßigkeiten.

SUPREME POWER –LIFT FOR MEN 50 MIN.

- Exklusive Behandlung speziell für den Mann;
- Tiefenreinigung und Revitalisierung;
- Harmonisiertes Hautbild und sichtbar verkleinerte Poren;
- Erfrischendes und tonisierendes Hautgefühl;
- Für tiefe Entspannung und gepflegtes Aussehen.

EXPRESS EYE + FACE LIFT 35 MIN.

- Augenkonturbehandlung mit der Gua-Sha-Technik;
- Verringerung feiner Linien und Ausdruckslinien;
- Verbesserung der lymphatischen Aktivität mit Reduzierung von Schwellungen und Augenringen;

- Elastischere und hydratisierte Haut für einen strahlenden Blick;
- Empfohlen in Kombination mit einer kompletten Gesichtsbildung oder als Erhaltungspflege.

SUPREME EYE + FACE LIFT 50 MIN.

- 3 Massagevarianten: Augenkonturpflege, straffende Gua Sha, entspannende Achtsamkeits-Massage gegen Stress;
- Lifting und Konturierung für ein strafferes Aussehen.
- Glow-Effekt: strahlende Haut und gleichmäßiger Teint;
- Anregung des Lymphflusses für ein spürbares Detox-Erlebnis;
- Verspannungslösend: ideal gegen Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit.

ULTRASONIC FACIAL LIFT 50 MIN.

- Tiefenwirksames Ultraschall-Peeling, für straffe und strahlende Haut;
- Kurbelt den Stoffwechsel an und fördert die Erneuerung der Hautzellen;
- Wertvolle Aktivstoffe werden durch Elektroporation tief in die Haut eingeschleust;
- Perfekt für glanzlose, stumpfe Haut, die durch Rauchen oder Sonnenschäden beeinträchtigt ist;
- Verjüngungskur für die reife Haut;
- Ebenso effektiv bei Problemhaut und entzündlicher Akne.

SUPREME ULTRASONIC FACIAL LIFT 80 MIN.

- Vorteile der ULTRASONIC FACIAL LIFT-Behandlung, zusätzlich:
- Ultraschall-Biostimulation zur Förderung der Neubildung von Kollagen und Elastin;
 - Tiefenwirksame Ausgleichsbehandlung mit einer speziellen Algenmaske;
 - Intensive Entspannungswirkung durch eine belebende Massage von Gesicht, Kopf und Nacken.

CELLULAR RECREATION 80 MIN.

- Sofort sichtbare Ergebnisse; Setzt tief in der Haut an und fördert intensiv die Erneuerung der Zellen;
- Eine besondere Art der Reinigung durch warme Tücher und Saugglocken aus Glas;
- Perfekt geeignet als vorbeugende Pflege und zur Förderung straffer Haut;
- Wirkt beruhigend und mildert Irritationen, ideal für sensible und empfindliche Haut.

ADVANCED BIO LIFTING 110 MIN.

- Zutiefst entspannende Behandlungszeremonie;
- Zweifache biodynamische und neurodermische Lifting-Massage mit warmen Kräuterstempeln;
- Festigung und Anhebung der Gesichtskonturen;
- Verringerung von Falten und Mimiklinien;
- Intensive Feuchtigkeitspflege für ein durchgehend angenehmes Hautgefühl.



DER KÖRPER

nach der Methode Team Dr. Joseph

HOLISTIC FACE + BODY RITUAL 110 MIN.

- Eine perfekte Symbiose für Gesicht und Körper;
- Spendet tiefgehende Entspannung und verleiht der Haut einen strahlenden Glanz;
- Baut Spannungen ab und fördert zugleich die geistige sowie körperliche Agilität;
- Intensive Verjüngungskur für das Gesicht;
- Effektive Schmerzlinderung im Bereich von Rücken, Schultern, Nacken und Kopf durch Wärmemassagen mit alpinen Kräuterstempeln;
- Maßgeschneidert nach Ihren Wünschen für Entgiftung, Vitalisierung oder pure Entspannung.

SPORT & VITALITY BODY MASSAGE 50 MIN. / 80 MIN.

- Intensive Sportmassage für Rücken und Beine;
- Entspannend und erholend für Muskeln und Gelenke;
- Auch bei tiefen und anhaltenden Spannungen wirksam;
- Ideal zur Erholung nach Wanderungen und Sportaktivitäten;
- Eignet sich ebenfalls vor sportlichen Anstrengungen, um die Leistung zu verbessern;

- Ein idealer Vitalitätsspender für den Ausgleich bei sitzender Tätigkeit;
- Die alpine Arnika wirkt natürlich entzündungshemmend.

FIRMING & TONING BODY MASSAGE 65 MIN.

- Ganzkörpermassage mit straffender und konturverfeinernder Wirkung;
- Intensive und anregende Peeling-Behandlung mit einem speziellen Kupferhandschuh;
- Aktivierung des Stoffwechsels und des Lymphsystems;
- Samtweiche und straffe Haut dank der innovativen Bürstenmassage;
- Für die besten Ergebnisse empfiehlt sich die Kombination mit dem DETOXIFYNG ALPINE FANGO BODY WRAP.

LYMPHSTIMULATING MASSAGE 65 MIN.

- Anregung des Lymphflusses und Stärkung des Immunsystems;
- Entstauende und entspannende Wirkung auf das Bindegewebe;
- Perfekt bei Wassereinlagerungen und schweren Beinen;
- Verringert Schwellungen und befreit von Toxinen;
- Auch in der Schwangerschaft geeignet.

DETOXIFYING CELLULITE TREATMENT 100 MIN.

- Kombination von Techniken und Wirkstoffen für eine tiefe Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers;
- Ganzkörper-Enzympeeling mit einem Luffaschwamm, der die Haut sanft massiert;
- Besondere Algenpackung, mit Einwirkzeit auf dem innovativen Dry-Floating-Bett Nuvola;
- Stimulation des Bindegewebes durch Schröpfen mit wertvollem Detox-Öl;
- Individuell angepasste intensive Ganzkörpermassage mit FIRMING CELLULITE CREAM;
- Bringt Bauch, Beine, Po und Arme in Form – wirkt entwässernd, entanschwellend und modellierend.

DYNAMIC FEET & LEGS MASSAGE 50 MIN.

- Aktivierungsprogramm zur Revitalisierung von Füßen und Beinen;
- Entspannung und Erholung für die Muskulatur nach Wanderungen und sportlichen Betätigungen;
- Fördert die Entschlackung und sorgt für straffere Haut;
- Anregung des Lymphflusses und Stärkung des parasympathischen Nervensystems mittels eines Kupferhandschuhs;
- Wohltuende Leichtigkeit und Kühle für beanspruchte Beine und erschöpfte Füße.

REVITALIZING AND FIRMING

ABDOMEN TREATMENT

50 MIN.

- Wirkt entlastend und formt den Bauchbereich;
- Steigert Straffheit sowie Elastizität der Haut;
- Tibetische Klangschalen fördern die Lösung von emotionalen Blockaden und Verspannungen;
- Bestens geeignet bei Verdauungsträgheit und aufgeblähtem Bauch;
- Zusammen mit der DYNAMIC RECREATION BACK MASSAGE wirksam gegen Lendenwirbelschmerzen und förderlich für eine bessere Körperhaltung;
- Optimal als Bestandteil eines Detox- oder Anti-Stress-Programms.

DYNAMIC RECREATION BACK MASSAGE

50 MIN.

- Stärkung für Rücken und Wirbelsäule;
- Aktivierung und Entspannung der Muskulatur;
- Handgeführte Massage und Cupping-Therapie mit wertvollen Pflanzenextrakten;
- Die Vibrationen der tibetischer Klangschalen helfen Stress und Anspannung loszulassen;
- Stimuliert und unterstützt die Ausscheidung von Giftstoffen durch Massagen, Cupping und warme Rollen;
- Verbessert die Beweglichkeit und Flexibilität des Körpers;
- Ideal in Kombination mit der RELAXING HEAD & NECK MASSAGE und dem REVITALIZING & FIRMING ABDOMEN TREATMENT.

RELAXING HEAD & NECK MASSAGE

50 MIN.

- Wirkt tiefgehend gegen Stress und bringt Entspannung für Körper und Geist;
- Perfekt, um den Kopf freizubekommen, Lasten loszuwerden und einfach loszulassen;
- Besonders geeignet bei Schlafstörungen, Ängsten und mentaler Überaktivität;
- Liefert signifikante Linderung bei Nacken- und Kopfschmerzen;
- Unterstützt tiefes Atmen bei stressbedingter Kurzatmigkeit;
- Nutzt eine spezielle Technik der Akupressur durch den Einsatz von Basaltstäbchen;
- Füllt Sie mit positiver Energie, beruhigt Ihren Geist und weckt Ihre Sinne.



ENERGIZING HERBAL STAMP

POWER TREATMENT

65 MIN.

- Reaktivierung des gesamten Bewegungsapparates sowie des Kreislaufsystems;
- Stimulierung von Stoffwechsel und Immunabwehr;
- Hautpeeling durch den Exfoliations-Effekt von mit Dampf erwärmten Pads;
- Tiefgehende, umhüllende Massage, die Verspannungen löst und Ermüdungserscheinungen mindert;
- Tiefentspannende und lockernde multisensorische Erfahrung;
- Ideal bei Energiemangel und nach sportlichen Aktivitäten.

DEEP RELAX STONE MASSAGE

65 MIN.

- Die tiefe Wärme der Basaltsteine wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem und hilft dabei, Stress abzubauen;
- Eine meditative Aromatherapie-Erfahrung, die mit sieben spezifischen Essenzen und Kristallen die sieben Energiezentren ausbalanciert;
- Aktiviert und fördert den Abfluss im Lymphsystem, besonders geeignet bei Wassereinlagerungen und ödematöser Cellulite;
- Ideal für Wärme und Regeneration nach dem Wintersport;
- Die perfekte Antwort für all jene, die sich mit Kälte in Händen, Füßen und anderen Zonen kämpfen, die von schlechter Durchblutung betroffen sind;
- Bietet umfassende Entspannung und stellt das harmonische Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wieder her;

INNER BALANCE CHAKRA TREATMENT

50 MIN.

- Ritual zur Ausbalancierung und Harmonisierung der sieben Energiezentren (Chakren);
- Steigert das Körperbewusstsein, befreit den Geist und nährt die Seele;
- Aktiviert die Selbstheilungskräfte;
- Bietet tiefe Entspannung und Wohlbefinden, unterstützt durch Aromatherapie und tibetische Klangschalen;
- Ideal für Anhänger orientalischer und ganzheitlicher Praktiken.



↙ Buchbar in Verbindung
mit einer Behandlung oder
einer Packung

DIE PEELINGS

nach der Methode von Team Dr. Josepek

FULL BODY SCRUB WITH HAY EXTRACT 35 MIN.

- Genießen Sie ein sanftes Ganzkörperpeeling.
- Die Durchblutung wird stimuliert und das Gewebe dank alpiner Wirkstoffe und Heuextrakten revitalisiert.
- Die Haut wird merklich weicher, von Trockenheit befreit, erhält einen strahlenden Teint und ist optimal mit Sauerstoff versorgt.
- Ideal für die Anwendung auf Ellenbogen, Knie und Fersen.
- Besonders empfehlenswert nach einem Dampfbad.
- Geeignet für alle Hauttypen, selbst für die Empfindlichsten.

↖ Behandlung Vitalpina

COFFEE TONING BODY SCRUB 35 MIN.

- Angereichert mit Kaffeepulver, Phytosqualen und rosa Pfeffer.
- Sanftes Entfernen abgestorbener Hautzellen und Wiederbelebung der Blutzirkulation.
- Empfehlenswert bei Cellulite und nachlassender Hautelastizität.
- Das Resultat ist eine spürbar weichere und gestraffte Haut.
- Perfekt für zu Hause: Verwandelt sich bei Wasserkontakt in eine leicht abwaschbare, sanfte Creme.



LINEN GLOVE DRY BODY SCRUB 35 MIN.

- Sanftes Trockenpeeling mit einem Rohleinenhandschuh;
- Hat einen stimulierenden und erfrischenden Effekt;
- Stimuliert die Blut- und Lymphzirkulation und kurbelt den Stoffwechsel an;
- Bietet eine reinigende, belebende und entgiftende Wirkung für eine strahlende Haut.

Buchbar in Verbindung
mit einer Behandlung oder
einem Peeling

DIE PACKUNGEN

nach der Methode von
Team Dr. Joseph in Nuvola®

Nuvola® ist ein innovatives und patentiertes System zur Erneuerung von Körper und Geist, entwickelt auf Basis umfangreicher wissenschaftlicher Forschung zu den Vorteilen des Wasser-Schwebens - der Dry Float Therapy: Der Körper schwebt auf über 400 Litern warmem Wasser und wird dabei nicht nass.

Nuvola® wirkt intensiv und nutzt die therapeutische Wirkung des Trockenschwebens, um die Effekte all unserer Packungen sowie der folgenden Behandlungen optimal zu steigern.

Indem es Druckpunkte am Körper vermeidet, sorgt es für eine Entspannung der Wirbelsäule, löst Muskelverspannungen und unterstützt die lymphatische und venöse Durchblutung. Nuvola® trägt zudem effektiv zum geistigen Wohlbefinden bei: Es zielt spezifisch auf die Reduzierung von Stress ab und fördert eine verbesserte Schlafqualität

DETOXIFYING ALPINE FANGO BODY WRAP 40 MIN.

- Verbessert die Durchblutung, aktiviert den Stoffwechsel und bietet Erleichterung für das Bindegewebe;
- Enthält wertvolle alpine Wirkstoffe, die tiefgehend wirken;
- Ideal in Kombination mit allen Entgiftungsbehandlungen.

MOISTURIZING BODY WRAP 40 MIN.

- Packung mit Extrakten aus Apfel und Hagebutte;
- Spendet intensiv Feuchtigkeit bei stark dehydrierter Haut;
- Sorgt für tiefe und optimale Hydratation, die die Haut glatt und samtig macht;
- Ideal nach dem Sonnenbad und nach Saunabesuchen.

SPORT & VITALITY BODY WRAP 40 MIN.

- Leistungsfähiger Komplex aus Aktivstoffen von Arnika und Johanniskraut;
- Regt das Kreislaufsystem an und belebt es neu;
- Entspannt die Muskeln, lindert Schwellungen und entlastet die Gelenke;
- Erhält die Muskulatur geschmeidig und steigert die Performance;
- Ideal in Verbindung mit der SPORT & VITALITY BODY MASSAGE und den DYNAMIC -Behandlungen.

CALMING BODY WRAP 40 MIN.

- Außergewöhnliche beruhigende Formel mit Calendula und Kamille;
- Wirkt tief und sanft beruhigend bei gereizter und strapazierter Haut;
- Ideal bei Hautirritationen, Sonnenbrand und Juckreiz;
- Stark antioxidativ und präventiv gegen Hautreizungen;
- Perfekt als Vorbereitung auf jede RELAX-Behandlung.

SKIN REPAIR ANTI AGING BODY WRAP 40 MIN.

- Konzentration aus Traubenkernöl und Sanddorn;
- Fördert die Zellregeneration und wirkt freien Radikalen entgegen;
- Revitalisiert das Gewebe durch starke Anti-Aging-Effekte;
- Sorgt für ein frisches und straffes Hautbild;
- Ideal in Verbindung mit der „ FIRMING & TONING BODY MASSAGE.



FÜR UNSERE KLEINEN GÄSTE

(bis 14 Jahre)

ENTSPANNUNGSMASSAGE

35 MIN.

- Sanfte Entspannungsmassage mit einer geschmeidigen Bio-Creme, angereichert mit Mandelöl, Aloe Vera und Vitamin C;
- Sorgt für eine beruhigende und geschmeidig machende Wirkung;
- Langsame und sanfte Bewegungen helfen bei der Entspannung und fördern einen erholsamen Schlaf.

GESICHTSBEHANDLUNG FÜR JUGENDLICHE HAUT 35 MIN.

- Gesichtsbehandlung mit ausgewählten Produkten speziell für die Bedürfnisse junger Haut;
- Auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmt (empfindlich, zu Unreinheiten neigend usw.);
- Besonders angenehm und entspannend – eine echte Verwöhnerfahrung;
- Eine hervorragende Gelegenheit, die Bedeutung der täglichen Hautpflege durch eine grundlegenden Beauty-Routine zu vermitteln;
- Zum Abschluss gibt es noch ein kleines Geschenk!



BEAUTY SERVICE

WAXING

20 MIN.

35 MIN.

50 MIN.

65 MIN.

WIMPERNFÄRBUNG

AUGENBRAUENFÄRBUNG

THE CLASSIC MANICURE

THE CLASSIC PEDICURE



PIGMENT NAGELLACK PIGMENTA TNS

Vorteile im Vergleich zu einem klassischen Nagellack:

- Das erste UV-flüssige Nagelpigment mit einer neuartigen Fotohärtungstechnologie. Die hohe Konzentration an Pigmenten sorgt für eine ultra-starke Farbbrillanz, perfekte Deckkraft und Gleichmäßigkeit.
- Das feine und widerstandsfähige Farbergebnis auf den Nägeln versichert eine stets makellose Maniküre oder Pediküre, die länger als 14 Tage andauert.
- Dank einer innovativen Entfernungsmethode lässt sich die Farbe mühelos wie ein Blütenblatt innerhalb von nur 5 Minuten entfernen - ohne die Verwendung einer Nagelfeile. Der natürliche Nagel bleibt dabei vollkommen unberührt und sauber.
- Bei dieser Methode wird größter Wert auf den Respekt vor der natürlichen Physiologie des Nagels gelegt und somit jeglicher Schaden oder Verschlechterung vermieden.
- Der Nagellack ist ideal zur einfachen, selbstständigen Entfernung zu Hause mit dem beiliegenden Entfernungssset.
- Pigmenta gilt als die erste effektive Alternative zum herkömmlichen Nagellack.

SEMI-PERMANENTER LACK

ENTFERNUNG SEMI-PERMANENTER LACK



BACK

- 1°: Revitalizing + firming abdomen treatment
- 2°: Dynamic recreation back massage
- 3°: Relaxing head + neck massage



DETOX

- 1°: Mineral sport detox
- 2°: Intense purifying face treatment
- 3°: Firming + toning body massage



VITALITY

- 1°: Sport & vitality body wrap + massage
- 2°: Cellular recreation face treatment
- 3°: Energizing herbal stamp power treatment



RELAX

- 1°: Holistic face + body ritual
- 2°: leGalenica aroma massage
- 3°: Silberquarzit Ritual der Ursprungskraft



SIMILDES SAUNAWELT

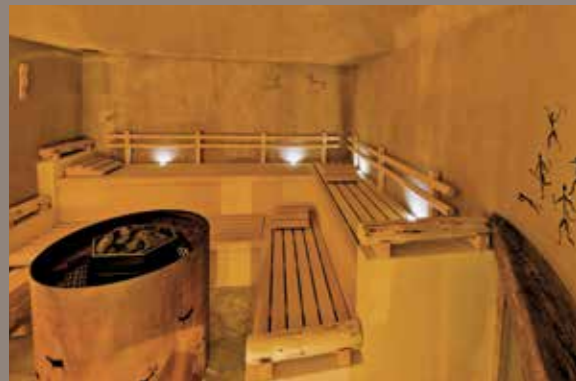
ZIRMSAUNA

Die Zirbe ist eine traditionelle alpine Holzart mit einem hohen Gehalt an wohltuenden ätherischen Ölen. Die Luftfeuchtigkeit liegt im Bereich zwischen 10–20 % und die Temperatur beträgt 80–90 °C.

LEHMSAUNA ARGILLA

Warum gerade Lehm?

- Lehm reguliert schnell und effektiv die Luftfeuchtigkeit und sorgt für gesundes Raumklima (Luftfeuchtigkeit von 60–70 %).
- Die Lehmsauna hat eine Temperatur von 60–65 °C ideal für all jene, die extreme Hitze nicht vertragen.
- Lehm speichert und reflektiert einen hohen Anteil an Wärmestrahlung (natürliche Infrarotstrahlung).
- Die Lehmsauna ist bekannt für ihre vorbeugende Wirkung gegen Allergien und diverse chronische Erkrankungen.



DIE HYDROTHERAPIE (NACH DER KNEIPP-METHODE)

Der rhythmische Wechsel zwischen warmem und kaltem Wasser führt zu Reaktionen im Kreislauf-, Neuromuskulatur- und Lymphsystem. Der Kneipp-Parcours ist in der Regel für alle geeignet und wird denen empfohlen, die sich entspannen, gut schlafen und die Durchblutung wieder aktivieren möchten.

SCHUPFENSAUNA

Die Schupfe dient den Bauern das Heu zu lagern: wir nutzen sie als finnische Sauna. 10-20% Luftfeuchtigkeit und Temperaturen zwischen 85-95°C bringen Sie schnell zum Schwitzen und nebenbei können Sie noch das herrliche Bergpanorama genießen.



GLASSAUNA

In unserer finnischen Glassauna mit Bänken aus Zirmholz schwitzen Sie bei 85-95 °C und 10-20 % Luftfeuchtigkeit. Als Highlight können Sie hier während Ihres Saunagangs einen 360° Ausblick auf das umliegende Bergpanorama genießen.



INFRARED RELAX

Die Infrarotwärme hat zahlreiche nachgewiesene positive Auswirkungen auf den Körper und Geist: Sie verbessert die Durchblutung und senkt den Blutdruck, entspannt die Muskeln, löst Spannungen, lindert Schmerzen und fördert die Heilung.

SALT ROOM

In der Salzkabine breitet sich ein sanfter Nebel aus salzhaltiger Luft aus, der sich wohltuend auf die Atemwege und das Immunsystem auswirkt. Es ist, als würde man einen belebenden Morgenspaziergang am Meer machen! Wir empfehlen, sich zu entspannen und für mindestens 15 Minuten tief ein- und auszuatmen, um die volle Wirkung zu spüren.

TEE BAR UND PLAFÖTSCH QUELLE

An unserer Teebar finden Sie frischen Kräutertee, Saft und Äpfel. Das Plafötsch-Quellwasser entspringt auf 1.600 m Meereshöhe und ist jederzeit ein gesunder Durstlöscher.

„WER VIEL SCHWITZT, SOLL VIEL TRINKEN!“



PANORAMA-WHIRLPOOL

Inmitten der sanften Almwiese steht unser belebender Salzwasser-Whirlpool der durch die grandiose Aussicht auf den Rosengarten besticht.

DAMPFBAD

Die Temperatur des Dampfbades liegt bei 42 – 46°C und hat eine Luftfeuchtigkeit von 100 %. Daher ist es wohltuend für Haare, Haut und Atmungsorgane und reinigt die Poren.

TAUCHBECKEN

Eiswasser hat eine tonisierende und revitalisierende Wirkung auf die Haut. Es hilft, die Körpertemperatur auszugleichen und den Blutdruck zu stabilisieren.

Der durch den Temperaturschock ausgelöste Effekt strafft die Muskulatur und fördert die Durchblutung. Darüber hinaus stärkt die Kombination aus Sauna und Eiswasser das Immunsystem. Letztendlich wird auch die Ausscheidung von Abfallstoffen und Toxinen begünstigt.



TIPPS ZUM RICHTIGEN SAUNIEREN

- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihren Saunabesuch, um Hektik und Stress zu vermeiden. Planen Sie mindestens 2 Stunden ein, um die Ruhe und Entspannung vollständig zu genießen.
- Vermeiden Sie es, mit leerem oder überfülltem Magen in die Sauna zu gehen. Lassen Sie mindestens 2 Stunden nach Ihrer letzten Mahlzeit vergehen, bevor Sie eintreten.
- Bevor Sie die Sauna betreten, duschen Sie ausgiebig mit warmem Wasser und trocknen Sie sich gründlich ab.
- Bitte beachten Sie, dass unser Saunabereich textilfreie Zone ist. Sie können alle Saunen, das Dampfbad und den Panoramawirlpool nur nackt betreten (weitere Anweisungen finden Sie auf der nächsten Seite).
- Verzichten Sie auf das Tragen von Schmuck und Uhren, da diese sich beim Saunieren überhitzen können.
- Nachdem Sie Ihre Badeschuhe ausgezogen und den Bademantel aufgehängt haben, betreten Sie die Sauna und legen Sie eines der Handtücher aus der SPA-Tasche oder den Regalen auf die Bank, um sich daraufzusetzen. Vergessen Sie nicht, auch Ihre Füße abzudecken. Für das Dampfbad stehen spezielle gewachste Handtücher zur Verfügung, die auf die Sitzfläche gelegt werden.
- Wir empfehlen eine Verweildauer von 10-15 Minuten in der Sauna, je nach Ihrer persönlichen Empfindlichkeit. Zur Zeitmessung verwenden Sie bitte die Sanduhren. Wenn Sie sich unwohl fühlen, verlassen Sie die Sauna umgehend, trinken Sie etwas und ruhen Sie sich aus.
- Beim Verlassen der Sauna ist es wichtig, Ihren Körper langsam abzukühlen. Beginnen Sie mit den Extremitäten und arbeiten Sie sich zum Herzen vor. Dafür stehen verschiedene Duschen, Eiswürfel, der Teich und das kalte Tauchbecken zur Verfügung.
- Nachdem Sie den gesamten Zyklus abgeschlossen haben, trocknen Sie sich ab, ziehen Sie sich warm an, trinken Sie ausreichend Wasser, Tee oder Saft und genießen Sie etwas Trockenobst. Ruhen Sie sich dann für mindestens 30 Minuten in einem der Ruhebereiche aus.
- Sie können den gesamten Zyklus bis zu maximal 3 Mal wiederholen, achten Sie jedoch darauf, alle Schritte und Zeitvorgaben einzuhalten.
- Wenn Sie Fragen oder Anliegen haben, stehen Ihnen die Mitglieder unseres SPA-Teams gerne zur Verfügung.



Eine clevere Lösung, um Nacktheit zu vermeiden, den Respekt für andere zu wahren und hygienische Regeln einzuhalten, ist unsere Saunabekleidung, die um die Taille oder unter die Arme gewickelt werden kann (siehe Bild). Ihre natürliche und atmungsaktive Faser ermöglicht es Ihnen, die Wärme vollständig zu genießen.

Der Hut ist entscheidend, um den Kopf vor Überhitzung zu schützen: In der Sauna steigt die wahrgenommene Wärmedifferenz von den Füßen zum Kopf um 8-10 °C, während Sie sitzen. Darüber hinaus schützt der Hut die Haare vor intensiver Hitze und verleiht ihnen Weichheit und Feuchtigkeit. Diese cleveren Accessoires finden Sie in unserem ‚Ladele‘.



SCHWIMMEN FÜR AKTIVE

Chlorfrei mittels Salzelektrolyse.

Der geringe Salzgehalt macht das Baden im Salzwasserpool zu einer Wohltat für Ihre Haut und das tägliche Bad zur Entspannung wird nicht durch Chemie beeinträchtigt. Der osmotische Druck des Salzwassers ist fast derselbe wie beim menschlichen Blut. Im Innenbecken finden Sie die Unterwassermassagedüsen. In der Nische im Aussenbecken lässt es sich beim Sprudeln angenehm entspannen während Sie den Blick auf den Rosengarten genießen.



SCHWIMMEN IM 25 M NATURBADETEICH

mit Panoramablick

In ganz natürlicher Umgebung, mitten im Grün, können Sie sich nach der Sauna oder in den heißen Sommermonaten erfrischen. Der Naturbadeteich ist nicht beheizt und hat eine Länge von 25 Metern. Zahlreiche Wasserpflanzen, Phyto- und Zooplankton garantieren die Wasserqualität. **Damit dieser natürliche Zyklus funktioniert, bitten wir Sie vor dem Baden zu Duschen und auf keinen Fall mit Sonnencreme ins Wasser zu steigen.**





ENTSPANNUNGSPROGRAMM

Erfahre das Gleichgewicht neu

Unser Körper braucht regelmäßig Bewegung und ausreichend Entspannung – als Ausgleich für die zunehmende Hektik des digitalen Zeitalters. Wir erkennen, dass der Mensch untrennbar mit der Natur verbunden ist. Ein ausgewogenes Programm aus Bewegung und Entspannung fördert Gesundheit, Effizienz und Wohlbefinden. „Der Wille bestimmt die Bewegung.“



FITNESS- UND GYM

Für all diejenigen, die auch im Urlaub fit bleiben möchten, steht rund um die Uhr unser heller Fitnessraum zur Verfügung. In unserem Fitnessstudio, das mit „Technogym“-Geräten ausgestattet ist, finden Sie Laufbänder, Crosstrainer, Spinning-Bikes, Gewichte, Slackline und vieles mehr, um Ihre Leistung und Muskelkraft für Outdoor-Abenteuer zu steigern!



Laurins KLETTERHALLE

*- ideal für kleine und große
Kletterbegeisterte*

Die Kletterhalle ist täglich zwischen 8:00 Uhr und 19:00 Uhr geöffnet. Sie finden zwei Selbstsicherungsgeräte „Toppas“ und neun Touren mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden vor. Bei einigen Touren sind das eigene Seil und eine zweite Person zum Sichern notwendig. Zur Benützung der Kletterhalle ist die Kenntnis der Sicherungstechniken Voraussetzung. Um die Kletterhalle ohne Aufsicht zu nutzen, erklären Sie durch Ihre Unterschrift auf dem Vordruck - welcher in der Kletterhalle aufliegt - dass Sie die Sicherungstechnik beherrschen. Bitte geben Sie das unterschriebene Formular an der Hotelrezeption vor dem Klettern ab.

KLETTER- UND KLETTERSTEIGSAUSRÜSTUNG

Ein Klettersteigset mit Klettergurt, Rebschnur und Helm gibt es im Verleih neben dem Shop.

TAGESPREIS KLETTERSTEIGSET	15 €
AB DEM 2. TAG	10 €





*Schön,
wenn man's weiß!*



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/1190-2404-1001

