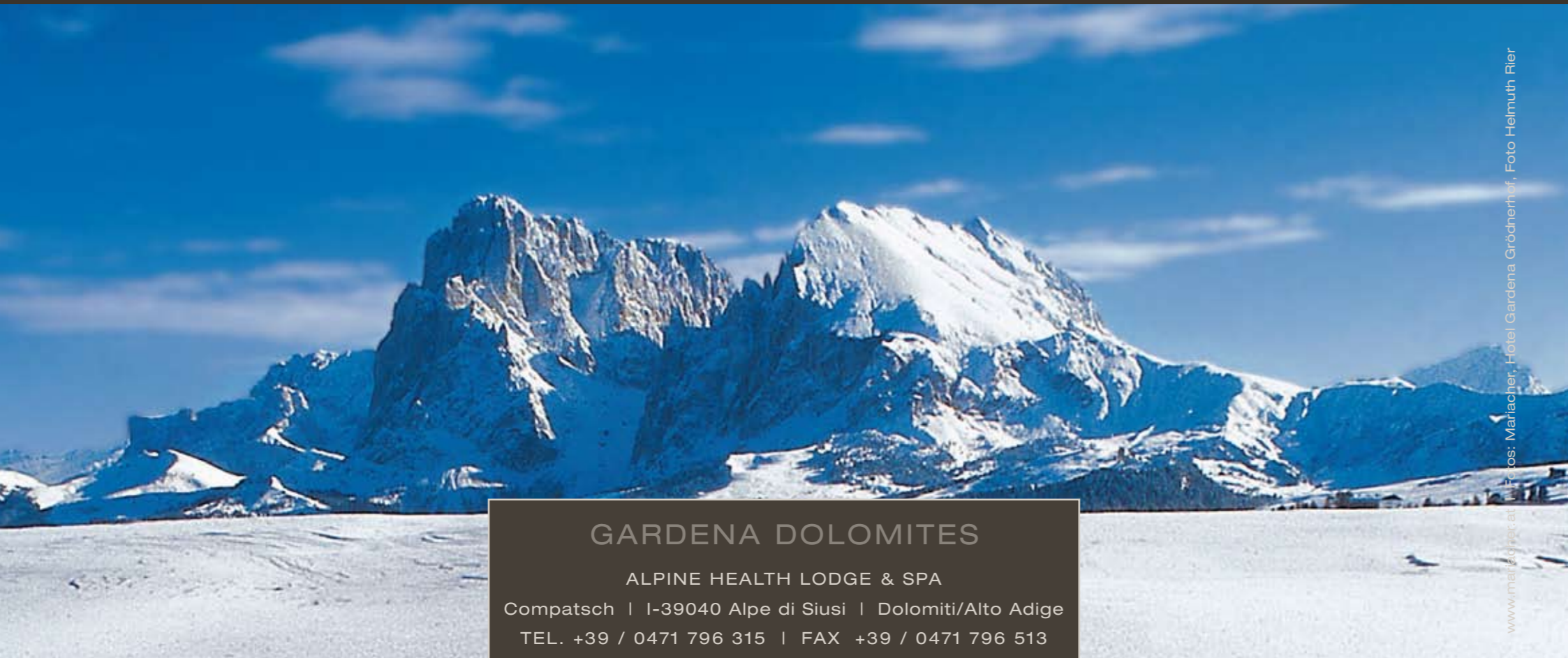




THE FIRST HEALTH AND FITNESS LODGE IN THE DOLOMITES



THE FIRST HEALTH AND FITNESS LODGE IN THE DOLOMITES



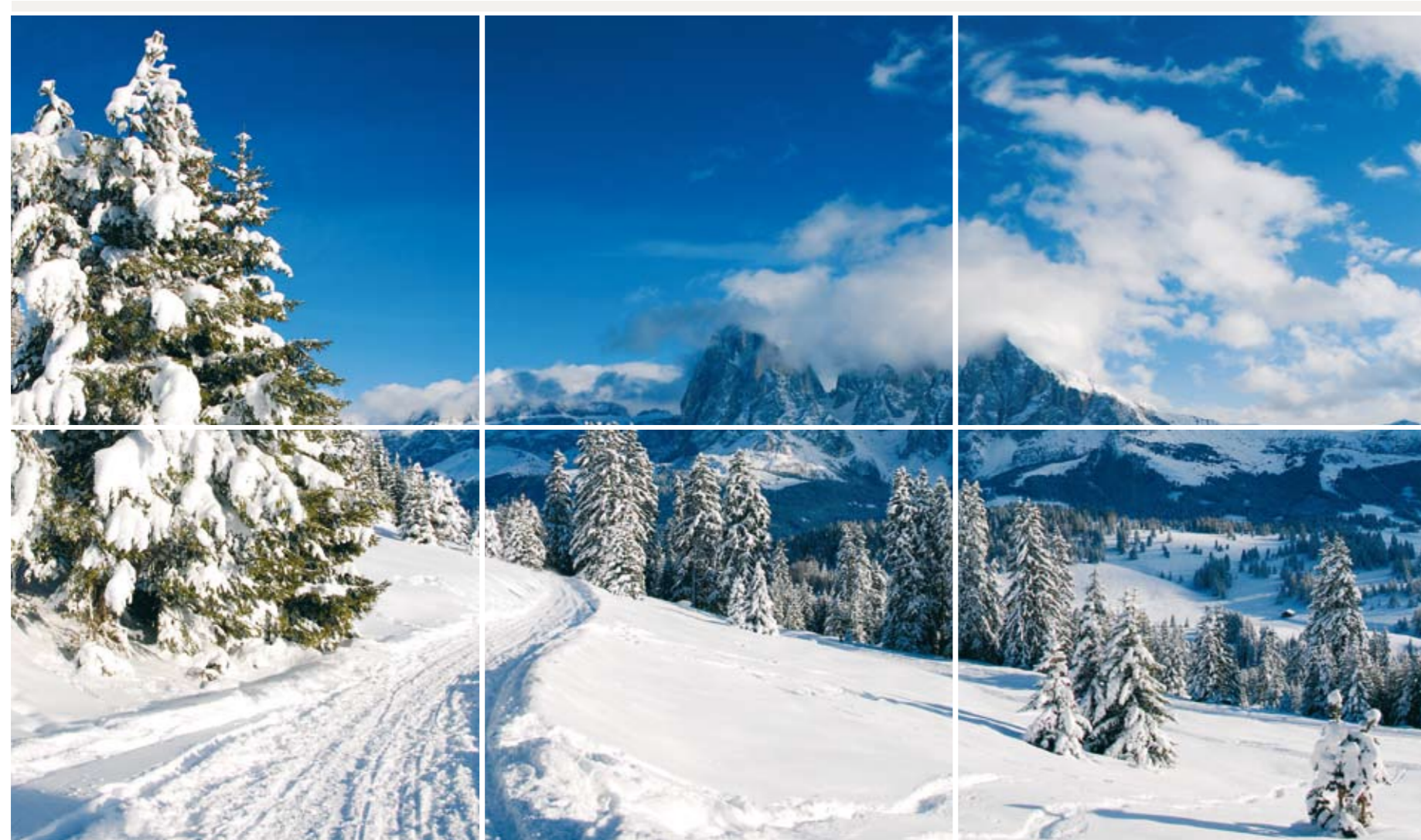
www.mariaelena.it | Foto: Mariaelena, Hotel Gardena Grödnerhof, Foto Helmut Rler

GARDENA DOLOMITES
ALPINE HEALTH LODGE & SPA
Compatsch | I-39040 Alpe di Siusi | Dolomiti/Alto Adige
TEL. +39 / 0471 796 315 | FAX +39 / 0471 796 513
Info: Hotel Gardena Grödnerhof
info@gardena.it | www.gardenadolomites.it



WWW.GARDENADOLOMITES.IT

LE DOLOMITI - PATRIMONIO MONDIALE DELLA NATURA



SCI | FONDO | SNOWBOARD | ESCURSIONI

GARDENA DOLOMITES ALPINE HEALTH LODGE & SPA

THE FIRST HEALTH AND FITNESS LODGE IN THE DOLOMITES

Al Gardena Dolomites Alpine Health Lodge i protagonisti siete voi: il vostro benessere, il vostro relax, la vostra soddisfazione sono la nostra priorità. Il nostro obiettivo è assicurarvi un futuro in piena forma e salute, in base al principio, riconosciuto dalla scienza, che il movimento è vita.

La nostra posizione in quota è ideale per praticare le attività sportive di montagna più appassionanti, e per rilassarsi nel cuore della natura. Nella meravigliosa cornice delle Dolomiti, la nostra casa offre raffinata ospitalità e massima competenza nel campo della salute e del wellness.

Al Gardena Dolomites vivrete una vacanza diversa e veramente speciale, tagliata su misura per voi a seconda delle vostre esigenze specifiche. L'accoglienza cordiale qui si accompagna a un'offerta unica nel suo genere, così come la bellezza della natura circostante trova riscontro nel comfort straordinario degli ambienti interni. Venite a scoprire con noi le sette colonne di una vita sana ed equilibrata: comfort, vitalità, salute, bellezza, armonia, gioia di vivere e capacità di apprezzare i piaceri della vita.

Da noi vi aspetta una vacanza indimenticabile, e noi vi aspettiamo con gioia.
Famiglia Bernardi e collaboratori

IL PIACERE DI UNA VACANZA A TUTTO TONDO



RAFFINATA | UNICA | SPECIALE

PER LE VOSTRE VACANZE SULL'ALPE DI SIUSI

COMFORT

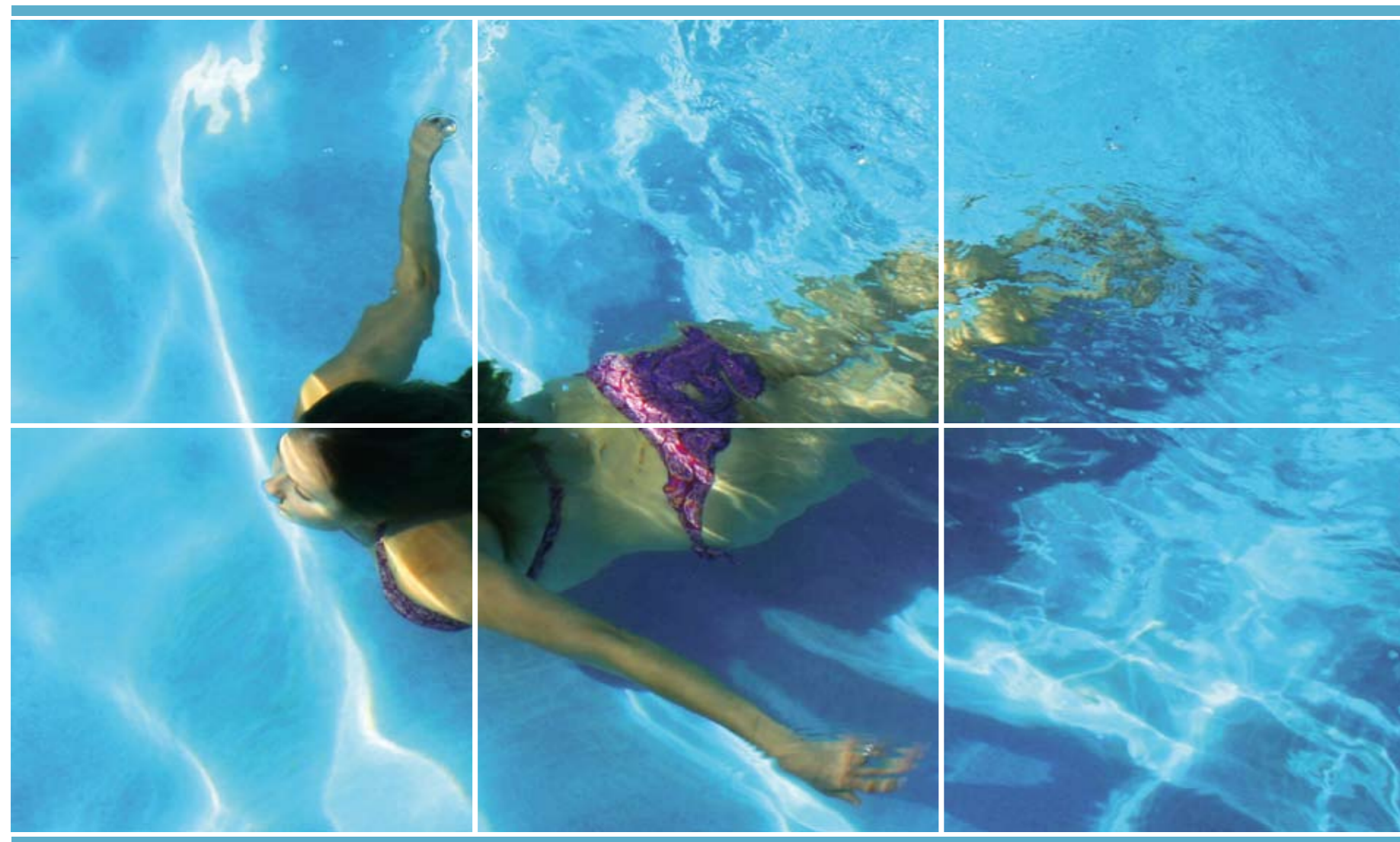
La cornice ideale per sognare. Da noi comfort significa molto di più che sentirsi semplicemente a proprio agio: è un concetto globale, che comprende tante sensazioni piacevoli. Significa assaporare la dolcezza del presente, sentirsi "a casa", provare un senso di calore, protezione e intimità.

Il concetto di comfort a cinque stelle esprime il nostro impegno per creare qualcosa che sia davvero unico e straordinario: un rifugio meraviglioso in cui dimenticare lo stress e la routine e ritrovare la gioia di vivere.



| 5 |

AMPIO SPAZIO RELAX & SPA



PISCINA COPERTA E SCOPERTA | AREA SAUNE | SALA FITNESS

ENERGIA VITALE E RIGENERAZIONE FISICA

VITALITÀ

Aumentate la vostra energia vitale! Non c'è niente di meglio di un massaggio per sciogliere i muscoli e prevenire le tensioni. La nostra ampia sala fitness è dotata di tutte le attrezzature più moderne ed efficaci.

Mettete più movimento nella vostra vita con il Personal Training! I nostri fisioterapisti e consulenti sportivi studieranno un programma di attività personalizzato per voi, allo scopo di potenziare la vostra energia e vitalità.

Immergetevi nelle nostre piscine, lasciatevi trasportare dalla leggerezza dell'acqua. Respirate profondamente gli aromi del bagno di vapore, rigeneratevi nel caldo secco della sauna. Rilassatevi e abbandonatevi a questa intensa esperienza sensoriale.



| 7 |

IN PIENA FORMA



| 8 |

MEDICINA NATURALE | DIETETICA | FISIOTERAPIA

PREVENZIONE E RIGENERAZIONE

SALUTE

“La salute è come il sale: si nota solo quando manca.”

La salute è il bene più prezioso che abbiamo e va conservata con la massima cura. Movimento regolare, uno stile di vita moderato e un'alimentazione corretta sono le basi per una vita sana. Per mantenersi in salute, la prevenzione e il controllo sono importanti. Il nostro team altamente qualificato di medici e terapisti vi aiuterà ad adottare uno stile di vita sano. Un check-up completo potrebbe essere il primo passo; i moderni metodi diagnostici sapranno orientarvi verso abitudini sane e benefiche per il vostro futuro.



| 9 |



BELLEZZA

“La bellezza è salute, nient’altro che questo. Bellezza interiore ed esteriore.” (Christine Kaufmann)

La pelle è lo specchio dell’anima. Equilibrio e armonia interiore sono i migliori presupposti per mantenere a lungo un aspetto fresco e giovanile. Per aiutare la pelle a combattere le aggressioni quotidiane da parte degli agenti esterni, i nostri esperti utilizzano il meglio del meglio: massima competenza professionale, prodotti di punta delle marche più qualificate e metodi di provata efficacia. E i risultati si vedono!



PER TROVARE L'ARMONIA INTERIORE ED ESTERIORE



EQUILIBRIO | MEDITAZIONE | SERENITÀ

ARMONIA È SENTIRSI IN SINTONIA CON LA NATURA

ARMONIA

“Il fascino è un’emanazione dell’armonia interiore.” (Marie von Ebner-Eschenbach)

L’anima domina i sentimenti, le convinzioni e anche l’atteggiamento di ciascuno nei confronti della vita; è come un’immagine riflessa del nostro essere interiore. Per questo l’armonia interiore è tanto importante, così come è importante che il corpo e lo spirito siano in sintonia; è questo equilibrio che ci permette di padroneggiare la quotidianità e di prendere le decisioni giuste nei momenti difficili. La padronanza di sé ci rende anche attraenti; in questo senso, il fascino è la manifestazione evidente dell’armonia interiore.



| 13 |

GIOIA DI VIVERE



MOVIMENTO | DIVERTIMENTO | AMICI

TUTTO QUELLO CHE CI VUOLE PER DIVERTIRSI...

GIOIA DI VIVERE

Sono tante le cose che ci infondono gioia di vivere: l'amicizia, il successo, l'amore... Ma anche lo sport e la capacità di prendere di quando in quando un po' di tempo per se stessi. Da noi potrete dedicarvi pienamente a entrambe le cose; tra l'altro, la cornice impareggiabile delle Dolomiti, il meraviglioso panorama e la bellezza della natura rendono ogni tipo di attività sportiva un'esperienza indimenticabile e veramente speciale. L'offerta di sport praticabili è tanta e tale da rendere difficile la scelta; ma tutti saranno per voi fonte di soddisfazione e divertimento a non finire!



| 15 |

PER I MOMENTI PIÙ PIACEVOLI DELLA VITA



SQUISITE CREAZIONI | NOBILI VINI | RICORDI INDIMENTICABILI

IRRESISTIBILI TENTAZIONI

PIACERI DELLA VITA

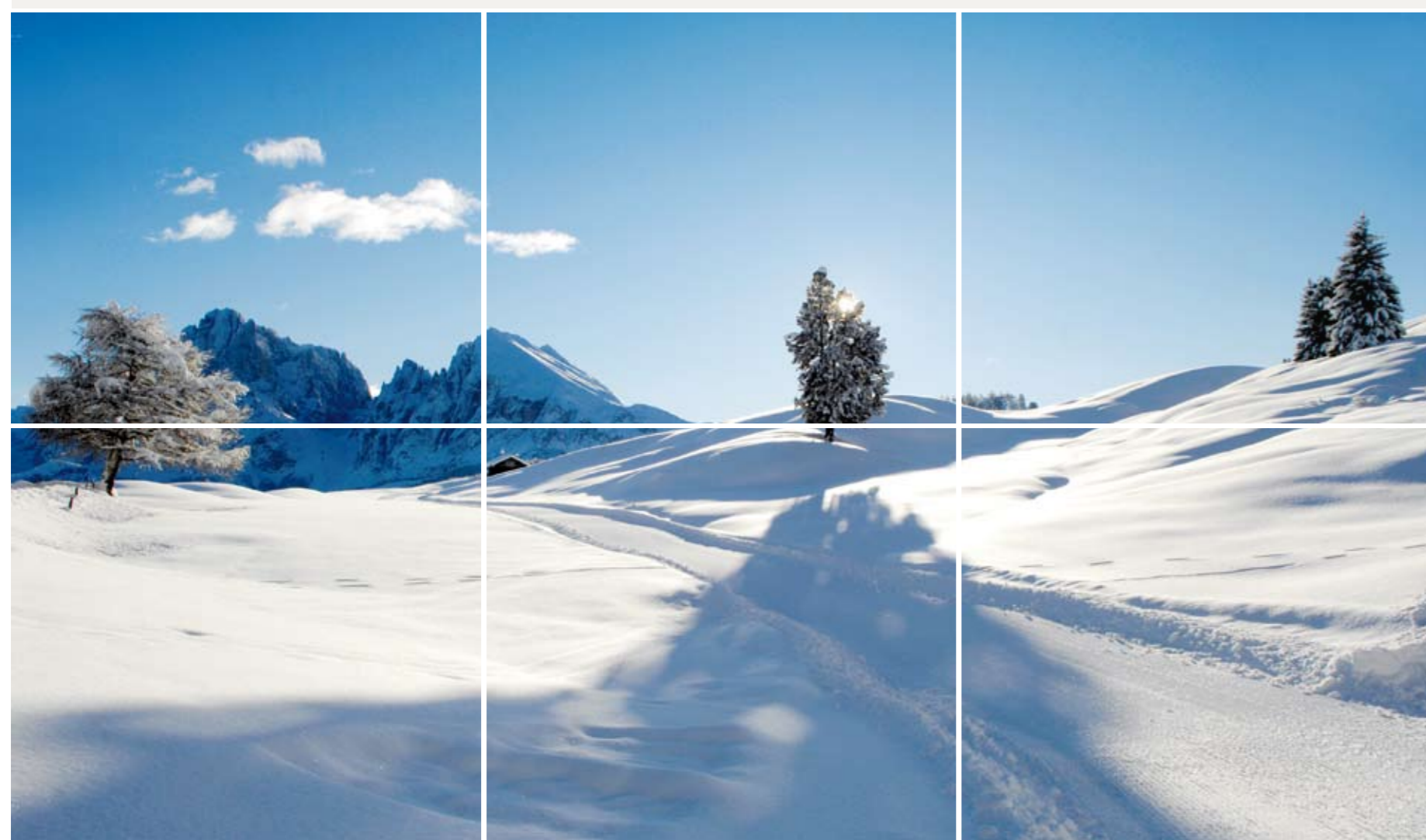
“La misura della piacevolezza è il ricordo che ne rimane.” (Jean Paul)

Molti sono i piaceri della vita: lasciarsi ogni tanto coccolare, le delizie della tavola, i nobili vini della più alta tradizione vinicola, il benefico effetto dei trattamenti wellness, paesaggi mozzafiato... I veri piaceri, però, sono quelli che restano nella memoria. Fate la prova con i vostri ricordi e vedrete che vi ricorderete sempre volentieri di noi e dei tanti momenti incantevoli trascorsi al Gardena Dolomites.



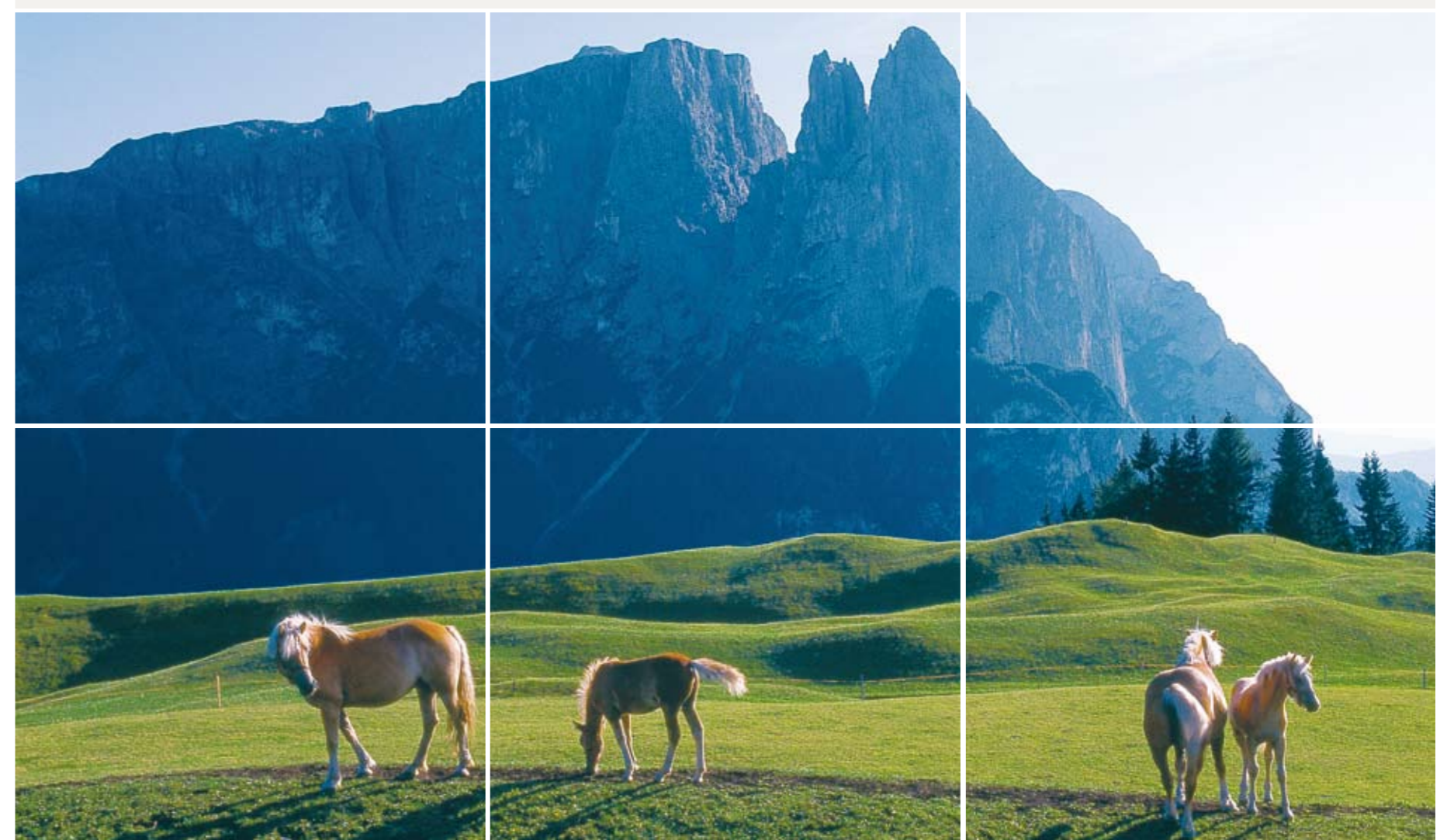
| 17 |

PASSEGGIATE INVERNALI



SCI | FONDO | SNOWBOARD | SLITTINO

L'INCANTO DELL'ESTATE SULL'ALPE DI SIUSI



ESCURSIONI | ARRAMPICATE | MOUNTAIN BIKE | GOLF