



BEAUTY

BEAUTY & WELLNESS



A UNIQUE NATURE EXPERIENCE IN THE DOLOMITES

DE

ALPINA BEAUTY FARM

GANZHEITLICHE PFLEGE UND ALPINE KOSMETIK

ZEIT DER SINNLICHKEIT

Als exklusives Reich äußerlicher Schönheit und innerer Harmonie präsentiert sich die Alpina Beauty Farm. Hier treffen Sie auf alles, was dem Körper gut tut. Ganzheitliche Körperpflege und Kosmetik auf höchstem Niveau. Wohltuendes Ambiente. Ein professionelles Team mit langjähriger Erfahrung gibt Ihnen die Sicherheit, nur das Beste für Ihren Körper

zu tun. Neueste, holistische Behandlungsmethoden und maßgeschneiderte, mehrtägige Wellness-Programme stärken Ihre Ausstrahlung. Erstklassige Kosmetikprodukte, beruhigende Beauty-Treatments und revitalisierende Ayurveda-Behandlungen verleihen Ihnen neue Energie. Lassen Sie sich verwöhnen.

MIT DER KRAFT DER BERGE

FÜR EINE ERFRISCHEND VITALE AUSSTRAHLUNG

Unser erlesenes Treatment-Konzept nutzt die vielfältigen Wirkstoffe aus der Natur. Um ganz auf Ihre speziellen Bedürfnisse eingehen zu können. Schenken Sie all Ihren Sinnen neue Lebenskraft. Bewirken Sie äußere Schönheit und innere Ruhe. Stellen Sie Ihre Balance wieder her – ganzheitlich und wohltuend.

Unsere exklusive Pflegelinie ALPINA DOLOMITES steht für Qualität und Authentizität. Sie bietet Natur pur, zarte Düfte und raffinierte Texturen bei optimaler Wirksamkeit. Auch hier spiegelt sich unsere Philosophie „im Einklang mit der Natur“ wider: Die dermokosmetische Pflegelinie basiert auf den gesundheitsfördernden phytotherapeutischen Eigen-

schaften von Pflanzen. Die besondere Stärke dieser Wirkstoffe liegt in der Lösung von Hautunregelmäßigkeiten und in der anspruchsvollen Hautpflege. So nutzen wir, was uns die Natur seit jeher großzügig bietet. Spezielle Extrakte und Essenzen, durch welche wir unsere Haut auf natürliche Weise unterstützen können.

Doch auch hier sind wir uns unserer Verantwortung bewusst: Bei der Herstellung dieser Naturprodukte werden keine gefährdeten, seltenen oder geschützten Wildpflanzen verwendet. Genießen Sie eine unvergleichliche Wohltat für Körper und Geist – in der Alpina Beauty Farm.

ALPINA DOLOMITES

IHRER HAUT ZULIEBE

GESICHTSBEHANDLUNGEN

FEUCHTIGKEITSSPENDENDE BEHANDLUNG MIT HONIG

Honig bindet Feuchtigkeit und seine Inhaltsstoffe ernähren die Haut. Diese Behandlung reinigt zudem sanft, klärt und beruhigt die Haut. € 118,-

ENTSCHLACKENDE BEHANDLUNG MIT HEU

Die wohltuende Wirkung von Heu gilt schon seit langer Zeit als erwiesen. Diese Behandlung, die reich ist an aktiven antioxidierenden und reinigenden Wirkstoffen, hat eine entschlackende und entspannende Wirkung. € 118,-

ANTI-AGING-LIFTING- BEHANDLUNG MIT ENZIAN

Bekämpft die Zeichen der Hautalterung, insbesondere nachlassende Festigkeit. Strafft die Haut und erhöht ihre Elastizität, während sie sie mit Feuchtigkeit versorgt. € 120,-

ANTI-AGING-BEHANDLUNG MIT ZIEGENMILCH

Eine pflegende und entspannende Behandlung. Durch das ausgewogene Fettsäurespektrum der Ziegenmilch werden der Haut wichtige Mineralstoffe und Vitamine zugeführt. Ziegenmilch enthält eine große Skala

von Fettsäuren, Proteinen, Mineralien und Vitaminen, die die Haut nähren und regenerieren.

€ 120,-

„ALPINA FOR MEN“ GESICHTSBEHANDLUNG

Eine speziell auf die Bedürfnisse der Männerhaut abgestimmte Gesichtsbehandlung. € 110,-

KÖRPERBEHANDLUNGEN

HEU-PEELING

Dieses Peeling wirkt entschlackend und entspannend. € 60,-

HONIG-PEELING

Pflegt und verwöhnt Ihre Haut und schenkt ihr neue Spannkraft. Die natürlichen Enzyme des Honigs lösen sanft die abgestorbenen Hautzellen; die vielen Mineralien des Honigs werden in den Hautzellen gespeichert. Die Haut wird weich, gepflegt, strahlend und frisch. € 60,-

ARNIKA-PEELING

Für eine tiefe Hautreinigung. Hat eine belebende Wirkung. € 60,-

HEIDELBEER-PACKUNG

Diese Packung wirkt durch den Anteil an Vitamin C der Heidelbeeren vitalisierend auf die Haut. € 59,-

HEU-PACKUNG

Die Heu-Packung entspannt und entkrampft. Sie dient der Muskelwärmung vor einer Massage oder als Entspannung nach einer Massage. Das seelische und körperliche Wohlbefinden wird gesteigert. € 62,-

HYDRO-FANGOPACKUNG MIT HEIDELBEEREN

Heidelbeeren enthalten erfrischende Fruchtsäuren und eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen. Mit dieser Anti-Cellulitebehandlung wird die Haut gefestigt, geschmeidig und glatt. € 62,-

LIPO-FANGOPACKUNG

Diese Behandlung strafft und bringt die Figur in Form. € 62,-

ARNIKA-PACKUNG

Wirkt krampflösend, lindert Verspannungen, hat eine wohltuende Wirkung. Empfohlen nach sportlicher Aktivität. € 59,-

ZIEGENMILCH-PACKUNG

Die Inhaltsstoffe der Ziegenmilch versorgen die Haut optimal mit wichtigen Vitaminen und Feuchtigkeit und haben eine zellaufbauende und zellerneuernde Wirkung. Empfehlenswert bei trockener und empfindlicher Haut. € 59,-

ENZIAN-PACKUNG

Die Enzian-Packung wirkt tonisierend, entstauend und abschwellend. € 59,-

HONIG-PACKUNG

Verleiht ein angenehmes und samtweiches Hautgefühl. Versorgt die Haut mit Feuchtigkeit. € 59,-

HEIDELBEER-BEINWICKEL

Kühlende Wickel gegen Cellulite und zur Linderung schwerer Beine. € 56,-

ALPINA DOLOMITES

EINE ABSOLUTE WOHLTAT FÜR KÖRPER UND GEIST

MASSAGEN

HEIDELBEERÖL-MASSAGE

Eine feuchtigkeitsspendende Massage mit revitalisierender Wirkung: Sie hat eine hohe Anti-Aging Wirkung und hilft gegen Cellulite.

€ 82,-

HEUBLUMEN-MASSAGE

Mit dieser Massage erfahren Sie eine angenehme Entspannung. Es kommt auf schonende Weise zu einer Überwärmung des Körpers, wodurch die Entschlackung angeregt wird.

€ 82,-

ZIEGENMILCH-MASSAGE

Eignet sich besonders für trockene Haut. Wirkt feuchtigkeitsspendend und erleichternd.

€ 82,-

LATSCHENÖL-MASSAGE

Eine Massage mit Latschenöl ist besonders geeignet bei Müdigkeit nach sportlicher Betätigung.

€ 82,-

ENZIANÖL-MASSAGE

Eine regenerierende und vitalisierende Massage, die nährend und entspannend wirkt.

€ 82,-

ARNIKAÖL-MASSAGE

Eine Massage vor und nach dem Sport wirkt sich wohltuend auf die Muskulatur aus. Arnikaöl verhilft durch seine erwärmende, belebende Wirkung zu neuer Spannkraft und Vitalität.

€ 82,-

HONIG-MASSAGE

Eine vitalisierende Körpermassage, die der Haut Feuchtigkeit spendet.

€ 82,-

ALPINA DOLOMITES

EINE ABSOLUTE WOHLTAT FÜR KÖRPER UND GEIST

ALPINA DOLOMITES PROGRAMME | 3 TAGE

ALPINA DETOX

1 Heu-Körperpeeling
1 drainierende Heu-Packung
1 Heublumen-Massage
1 drainierende Körpermassage

€ 256,-

ALPINA ANTI-AGING FACE & BODY

1 Anti-Aging-Gesichtsbehandlung
1 Enzian-Packung
1 Ziegenmilch-Massage
1 Enzianöl-Massage

€ 308,-

ALPINA SILHOUETTE

1 Heu-Körperpeeling
2 Anti-Cellulite Heidelbeeröl-Massagen
1 Hydro-Fangopackung mit Heidelbeeren

€ 257,-

ALPINA FACE & BODY RELAXATION

1 Alpina Gesichtsbildung
1 Honig-Körperpeeling
1 Honig-Massage
1 Arnikaöl-Massage

€ 309,-

SOTHYS

GEBEN SIE IHRER HAUT WAS SIE BRAUCHT

GESICHTSBEHANDLUNGEN

HYDRA3HA™ INTENSIVBEHANDLUNG

Ein wahres Feuchtigkeitserlebnis der neuesten Generation mit Dreifach-Hyaluronsäure. Die Haut wirkt wie aufgepolstert und sichtbar jünger. € 125,-

JEUNESSE INTENSIVBEHANDLUNG

Anti-Ageing Intensivbehandlung, die auf Ihren persönlichen Hautalterungsgrad abgestimmt ist. Diese Liftingbehandlung glättet die Falten und verjüngt Ihr Hautbild. € 130,-

RESURFAÇANT PEELING

Ein sehr intensives Gesichtspeeling zur Entschlackung, Tiefenreinigung und Hauterneuerung. Diese Behandlung glättet und verfeinert Ihr Hautbild. € 125,-

[W.]™+ BEHANDLUNG

Behandlung zur Hautaufhellung und gegen Pigmentflecken. € 125,-

SPEZIALBEHANDLUNG FÜR DIE AUGENKONTUR

Beruhigt und mindert die Schwellung der Augenlider, erfrischt, belebt und entspannt die Augenpartie. € 85,-

DAS PERFEKTE GESICHTSOVAL – STRAFFE KONTUREN

Angereichert mit hautverfeinernden und liftenden Wirkstoffen, definiert das Serum das Gesichtsoval neu, erhält die Konturen und glättet das Dekolleté. € 85,-

SAISONALE EVENTBEHANDLUNG

Für eine strahlende Haut zu jeder Jahreszeit. Sauerstoff verbunden mit Mineralien und Vitaminen, um die Haut für die neue Saison wieder zu kräftigen. € 120,-

IINTENSIVBEHANDLUNG SOIN CORRECTEUR

Eine Spezialpflege für fette Haut mit Neigung zu Unreinheiten. Sie sorgt für einen klaren Teint und eine frischere Haut. € 120,-

DETOX ENERGIE

Diese Intensivbehandlung ist ideal, um der Haut neue Energie und Ausstrahlung zu verleihen. € 125,-

GESICHTSBEHANDLUNG „HOMME“ FÜR HERREN

Kleine Gesichtsbildung mit spezifisch ausgesuchten Herrenprodukten nach Sothys. 60 Minuten genügen, um die Haut zu entschlacken und Körper und Geist zu entspannen. € 110,-

SPA™-THERMALWASSER BEHANDLUNG

Schenkt empfindlicher und vorübergehend gereizter Haut sofortige Beruhigung und Wohlbefinden. € 125,-

SOTHYS

GEBEN SIE IHRER HAUT WAS SIE BRAUCHT

GLYSALAC PRO PEEL

Die Cosmeceutical-Behandlung mit 2 % Salicylsäure und 20% Glykolsäure sorgt für einen glatt und ebenmäßig wirkenden Teint. € 65,-

SOIN EXCELLENCE SECRETS DE SOTHYS® BEHANDLUNG

Die intensive Gesichtsbildung gegen Hautalterung. Reduziert Fältchen, glättet die Gesichtszüge und verstärkt den Eigenschutz der Haut. € 140,-



SOTHYS

ANSPRUCHSVOLLE PFLEGE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

KÖRPERBEHANDLUNGEN

ORIENTAL CEREMONY

Ein regenerierendes Ritual. Dem nach Tausendundei-
ner Nacht duftenden Körperpeeling folgt eine Massage
mit warmen Gewürzstempeln. Ingwer, Zimt, Muskat und
Mandarine verleihen der Haut einen seidigen Schimmer
und umhüllen sie mit einem dezenten Duft. € 125,-

HANAKASUMI

Ein einzigartiges Sothys Pflegeritual inspiriert von der ja-
panischen Badetradition. Der entspannenden Fußmas-
sage folgt ein Körperpeeling mit Handschuh, für eine
zarte und geschmeidige Haut. Eine energetische Ganz-
körpermassage mit zarten Düften von Kirschblüten run-
det diese Behandlung ab. € 125,-

AROMASOTHYS

Eine personalisierte Aromabehandlung mit dem Duft,
den Sie lieben. Dem intensiv belebenden Peeling folgt
eine wohltuend entspannende Massage, für ein unver-
gleichliches Wellness-Empfinden.
Entdecken Sie die faszinierenden Duftwelten: Zitrone &
Bitterorange, Orangenblüte & Zedernholz, Lilie & Bam-
bus, Frangipani & Pflaume, Grüner Tee & Feige € 125,-

INSPIRATION ART & BEAUTÉ

Inspiriert durch die Welt der Künste tauchen Sie ein in
ein Meer aus Farben und genießen erlesene Duftkom-
positionen. Einzigartige Produkttexturen verfeinern die
Haut, wirken feuchtigkeitsspendend und nährend. Mit
Peeling, Massage Print-Art und einer hydratisierenden
Körper-Farbpalette. € 125,-

SOTHYS

ANSPRUCHSVOLLE PFLEGE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

SOINS SIGNATURES

SOIN SIGNATURE MINCEUR

Formt die Körperkonturen. Eine figurverbessernde Be-
handlung mit Peeling, Packung und Massage. € 189,-

MODELAGE MINCEUR

Zur Straffung der Körperkonturen und Entschlackung.
€ 82,-

SOIN PEELING PURETÉ

Diese Behandlung ist für jeden Hauttyp geeignet. Sie
glättet die Haut und macht sie geschmeidig, reminerali-
siert und spendet Feuchtigkeit. € 60,-

SOIN CELLULITE FANGO

Eine Spezialbehandlung zur Bekämpfung der Cellulite.
€ 70,-



FÜR MEHR
HARMONIE
ZWISCHEN
KÖRPER, GEIST
UND SEELE



BEAUTY & WELLNESS PROGRAMME

ENTDECKEN SIE DIE QUELLE DER SCHÖNHEIT UND DES WOHLBEFINDENS

ALPINA INTENSIVER SCHÖNHEITSTAG

- 1 Intensiv-Gesichtsbehandlung
 - 1 Körperpeeling
 - 1 Alpina Ganzkörpermassage
 - 1 ästhetische Maniküre Deluxe mit Packung und Handmassage
 - 1 ästhetische Pediküre mit Kräuterfußbad und Fußmassage
- € 373,-

ALPINA VITAL-MASSAGEPAKET

- 1 Activ-Massage
 - 1 Kombimassage I
 - 1 Arnikaöl-Massage
 - 1 Thai-Massage
 - 1 Teilmassage mit Latschenöl
- € 389,-

ALPINA RELAX & HARMONIE

- 1 Tibetische Massage
 - 1 Lomi-Lomi
 - 1 Pinda Sveda
 - 1 La Stone
 - 1 Abhyanga Körpermassage
- € 460,-

ALPINA WOHLFÜHLPAKET FÜR „IHN“

- 1 Gesichtsbehandlung
 - 1 Alpenkräuterbad
 - 1 Alpina Ganzkörpermassage
 - 1 Alpina Rückenmassage
- € 274,-

ALPINA PREMAMAN

- Beauty & Wellness Arrangement für werdende Mütter.
- 1 klassische Gesichtsbehandlung
 - 1 drainierende Beinmassage
 - 1 ästhetische Maniküre
 - 1 ästhetische Pediküre
- € 296,-



BEAUTY DETAILS
VERWÖHNEN SIE IHREN KÖRPER

KOSMETIK EINZELBEHANDLUNGEN

EXTRAS FÜR IHRE SCHÖNHEIT

- Wimpern und Augenbrauen färben € 38,-
- Augenbrauen färben € 24,-
- Wimpern färben € 30,-
- Augenbrauen korrigieren € 18,-
- Tages-Make-up € 60,-
- Abend-Make-up € 60,-
- Wimpernlaminierung € 100,-

DEPILATION

- Beine bis Knie € 58,-
- Beine ganz € 70,-
- Bikinizone € 24,-
- Achseln € 24,-
- Arme € 39,-
- Oberlippe € 18,-
- Kinn € 25,-
- Rücken € 36,-

PFLEGE FÜR HÄNDE & FÜSSE

- Ästhetische Maniküre € 57,-
- Ästhetische Maniküre Deluxe mit Packung und Handmassage € 72,-
- Ästhetische Maniküre Première mit Peeling, Packung und Handmassage € 80,-
- Ästhetische Pediküre mit Kräuterfußbad und Fußmassage € 72,-
- Ästhetische Pediküre Deluxe mit Kräuterfußbad, Packung und Fußmassage € 87,-
- Ästhetische Pediküre Première mit Peeling, Packung und Fußmassage € 92,-

GEL UV CARE & MAKE UP FOR NAILS

- BB Gel Maniküre € 75,-
- BB Gel Pediküre € 90,-
- Gel Entfernung € 15,-

BEAUTY DETAILS
VERWÖHNEN SIE IHREN KÖRPER

AVEDA HAIRSTYLIST

Die Pflege Ihrer Haare ist keine Nebensache – sie ist wichtiger Teil Ihrer Persönlichkeit. Die Art, wie Sie Ihr Haar behandeln, es schneiden lassen, pflegen und stylen, unterstreicht Ihre Persönlichkeit. „Aveda Haarpflege-Produkte sind die pflanzlich basierte Alternative zu anderen Haarpflege-Marken. Ihre einmalige Wirkung ist unübertroffen. Besser für Sie, besser für Ihr Haar und besser für die Umwelt.“

DAMEN

- Styling ab € 30,- (inkl. Waschen)
- Schneiden € 50,-
- Tönung € 55,-
- Färbung € 60,-
- Fashion color € 65,-
- Strähnen ab € 70,-

HERREN

- Schneiden € 50,-

AVEDA SUNSHINE COLOR TREATMENT

Kräftigt und sorgt für eine strahlende Haarfarbe. Spendet Feuchtigkeit und verleiht dem Haar Glanz. Während der Behandlung wird eine Handmassage durchgeführt. € 50,-

FEUCHTIGKEITSSPENDENDE PFLEGE BEHANDLUNG

Trockenes, sprödes Haar wird intensiv mit Feuchtigkeit versorgt und wunderbar geschmeidig gemacht. € 50,-

BOTANICAL HAIR AND SCALP RENEWALSM

Intensivbehandlung, die die Kopfhaut entspannt. Das Haar wird gestärkt, erhält zusätzlich Feuchtigkeit und regeneriert. Während der Packung wird eine Handmassage durchgeführt. € 50,-

REPARIERENDE PFLEGE BEHANDLUNG

Repariert beanspruchtes Haar und sorgt für kräftiges, geschmeidiges und gesund aussehendes Haar. € 50,-



EINFACH
HERRLICH

TREATMENTS,
DIE HAUT
UND SEELE
SCHMEICHELN

NATUR PUR BÄDER & PACKUNGEN

WOHLTUENDE BÄDER VERWÖHNEN KÖRPER, GEIST UND SEELE

BÄDER

HONIG-MILCHBAD

Dieses Bad hilft, den natürlichen Säureschutzmantel der Haut zu erhalten. Es stabilisiert den Feuchtigkeitsgehalt, erhöht die Elastizität und hilft bei Stress. Die Haut wird geschmeidiger.

€ 55,-

ALPENKRÄUTERBAD

Eine Mischung aus wohltuenden Kräutern aus den Alpen und reinem Bergsalz. Eine Quelle der Entspannung.

€ 55,-

HEUBLUMENBAD

Hilft bei Verspannungen und lockert die Muskeln. Schenkt angenehmes Wohlempfinden.

€ 55,-

WALDBEEREN-MILCHBAD

Ziegenmilch hat einen hohen Gehalt an Vitaminen, ist zudem reich an Mineralstoffen und spendet Feuchtigkeit. Hochwertige Öle pflegen die Haut, machen sie weich, glatt und geschmeidig. Das angenehm riechende Bad mit Waldbeeren ist eine Wohltat bei trockener Haut und gibt sofort Wohlbefinden.

€ 55,-

AROMAÖLBAD

Ein wohltuendes Bad, das die Haut durch die hochwertigen Öle sanft pflegt. Mit Hilfe ausgesuchter ätherischer Öle nimmt man Einfluss auf körperliche, seelische und geistige Vorgänge. Diese Öle stammen ausschließlich aus der Pflanzenwelt.

€ 55,-

NATUR PUR BÄDER & PACKUNGEN

WOHLTUENDE BÄDER VERWÖHNEN KÖRPER, GEIST UND SEELE

KÖRPERPACKUNGEN

ALPINE TANNE

Diese Körperpackung ist ideal bei nervlicher Anspannung. Der Tannenduft wirkt anregend und konzentrationsfördernd und gibt ein behagliches Gefühl.

€ 59,-

ALPINE FICHTE

Diese Anwendung lässt tief durchatmen und entspannt. Besonders geeignet bei Muskelverspannungen.

€ 59,-

ALPINE LATSCHEN

Latschenkiefernöl hat eine hautpflegende und regenerierende Wirkung. Der erfrischende Duft wirkt beruhigend bei Stress.

€ 59,-

ALPINE KIEFER

Kiefernadelöl wirkt entspannend und beruhigend. Die Körperpackung pflegt die Haut und riecht sehr angenehm.

€ 59,-

HEUBAD

Die Kräfte des Alpenheues sind seit Jahrhunderten bekannt. Das Heubad auf der Softpackliege verbindet perfekt die Vorteile dieser jahrhundertealten, natürlichen Behandlungsform mit den Forderungen unserer Zeit nach hygienisch einwandfreien Bedingungen. Das Heubad führt zu erhöhter Schweißbildung bei gleichzeitig milder Überwärmung. Es wirkt wohltuend bei Müdigkeit und steigert zugleich das körperliche und seelische Wohlbefinden.

€ 62,-

BUTTERMILCH

Diese cremige Körperpackung spendet Feuchtigkeit und hilft trockener Haut, sich rasch zu regenerieren. Die Haut duftet angenehm und wird streichelzart.

€ 59,-

AROMAPACKUNG

Die speziellen Aromaessenzen, hautpflegenden Öle und Cremes einer Aromapackung harmonisieren Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden, schenken Ihnen mehr Energie und Leistungsfähigkeit.

€ 59,-

AYURVEDA

DAS WISSEN VOM LANGEN LEBEN

AYURVEDA MASSAGEN

ABHYANGA MASSAGE

Ziel der Ayurveda Öl-Massage (Abhyanga) ist es, die drei Doshas (Vata, Pitta und Kapha) in ein natürliches Gleichgewicht zu bringen und Körper und Geist von Stress zu befreien. Die Ölmassage ist eine sehr sanfte und angenehme Behandlung. Verwendet werden ausgewählte natürliche Öle, die je nach Konstitutionstyp verschieden sind.

Diese Massage wirkt entspannend, ausgleichend, entschlackend und vitalisierend.

- Abhyanga

Körpermassage (50 Min.) € 99,-

Rückenmassage (25 Min.) € 62,-

Padabhyanga (25 Min.) € 62,-

- Mukabhyanga (25 Min.) € 62,-

KATEE VASTHI

Bei dieser Anwendung werden speziell vorbereitete warme Kräuteröle aufgetragen. (50 Min.) € 99,-

UDVARTANA MASSAGE

Diese Massage wird mit Kräuterpulver durchgeführt. Im Gegensatz zur Ölmassage wird hier kräftig massiert. Sie wirkt anregend, durchwärmend und hautstraffend. (50 Min.) € 99,-

SHIRODHARA STIRNÖLGUSS

Angenehm warmes Öl fließt in einem gleichmäßigen Strahl langsam über die Stirn. Shirodhara wirkt beruhigend, entspannend und stressreduzierend. (25 Min.) € 76,-

MARMA MASSAGE

Eine sehr alte Anwendung, bei der leichte Berührungen oder eine leichte Massage die Vitalpunkte des Körpers (Marmas) anregen und so die Lebenskraft (Prana) ins Gleichgewicht bringen. (50 Min.) € 99,-

PIZHICHIL

Bei dieser Behandlung werden warme Kräuteröle kontinuierlich in einem bestimmten Rhythmus auf den ganzen Körper aufgetragen. Pizhichil, auch Ölbad genannt, wird auf einem speziellen Massagetisch verabreicht. (50 Min.) € 135,-

KERALA MASSAGE

Diese Massage wird mit den Füßen durchgeführt. Sie belebt Körper und Geist und bringt neue Energie. (50 Min.) € 99,-

PINDA SVEDA

Die Stempel aus Baumwolle werden nach traditionellen Rezepturen mit Kräutern gefüllt. Durch die Erwärmung der Stempel und die anschließende Massage, werden die Duft- und Wirkstoffe der Kräuter von der Haut aufgenommen. (50 Min.) € 99,-

AYURVEDA

DAS WISSEN VOM LANGEN LEBEN

AYURVEDA

DIE SUCHE NACH DEM WUNDERBAREN

AYURVEDA PROGRAMME

BALSAM FÜR KÖRPER & SEELE

1 Abhyanga Körpermassage
1 Shirodhara Stirnölguss

€ 170,-

AYURVEDA WOCHE

5 individuelle Massagen

€ 445,-

AYURVEDA ZUM KENNENLERNEN

1 Abhyanga Körpermassage
1 Marma Massage
1 Kerala Massage

€ 269,-

AYURVEDA SHORT STAY

3 individuelle Massagen

€ 269,-

YOGA

INDIVIDUELLES YOGA

Diese alte indische Lehre mit ganzheitlichem Ansatz ist weit mehr als eine reine Modeerscheinung. Mit gezielten Übungen und Atemtraining sollen Körper und Geist gereinigt und in Einklang gebracht werden. Vitalität und innere Gelassenheit werden angestrebt. Beweglichkeit, Balance, Ausdauer und Kraft werden auf ruhige und angenehme Art trainiert. Bei korrekter Durchführung ergeben sich nachweislich positive Effekte auf physischer und psychischer Ebene. Durchblutungs- und Schlafstörungen sowie Depressionen, Kopf- und Rückenschmerzen lassen sich lindern.

Yoga-Einzeltraining mit unseren Ayurveda- und Yoga-Spezialisten.

(50 Min.) € 65,-

(3 x 50 Min.) € 170,-

EIN SINNLICHES
VERGNÜGEN

ANGENEHME
DÜFTE,
WOHLIGE
WÄRME UND
WOHLTUENDE
MASSAGEN



MASSAGEN

WOHLFÜHLEN DER BESONDEREN ART

BEAUTY- UND WOHLFÜHLMASSAGEN

ALPINA MASSAGE

Durch verschiedene Massagegriffe werden Verspannungen gelöst und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

- Ganzkörpermassage (50 Min.) € 80,-
- Teilmassage (25 Min.) € 60,-

AKTIVMASSAGE

Kraftvolle Ganzkörpermassage ideal bei Antriebslosigkeit und Müdigkeit. Sie wirkt belebend und entspannend zugleich. (50 Min.) € 88,-

TRIGGER POINTS MASSAGE

Eine Massage der Triggerpunkte entspannt und schenkt Ihrem Körper neue Kraft und Energie.

(50 Min.) € 88,-

AROMAÖLMASSAGE

Mit der Wirkung von ätherischen Pflanzenölen, bei einer wohltuenden und sanften Massage, werden Sie spüren, wie Körper, Geist und Seele wieder zur Balance finden.

(50 Min.) € 82,-

DRAINIERENDE MASSAGE

Die drainierende Massage ist eine sehr sanfte Massage. Sie fördert die Entschlackung und Entwässerung des Körpers und eignet sich dadurch auch für die Modellierung der Silhouette.

- Drainierende Massage (75 Min.) € 110,-
- Drainierende Massage (50 Min.) € 80,-

MASSAGEN

WOHLFÜHLEN DER BESONDEREN ART

BEAUTY- UND WOHLFÜHLMASSAGEN

KOMBIMASSAGE I:

ENTSPANNENDE FUSS- UND RÜCKENMASSAGE

Eine Entspannung für Ihre Füße und eine Wohltat für Ihren Rücken.

(50 Min.) € 88,-

KOMBIMASSAGE II:

DRAINIERENDE MASSAGE UND ALPINA MASSAGE

Entwässerung, Entschlackung und Entspannung in einer Massage.

(75 Min.) € 110,-

RELAX-MASSAGE

Diese Massage schenkt Wohlbefinden, harmonisiert und beruhigt.

(50 Min.) € 80,-

ENTSPANNENDE FUSSMASSAGE

Die Fußmassage ist nicht nur ein äußerst wirksames Mittel um sich von Stress zu befreien und wunderbar zu entspannen, sie schafft auch neue Energie und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

(50 Min.) € 82,-

(25 Min.) € 62,-

GESICHTSMASSAGE

Revitalisierende und drainierende Gesichtsmassage (25 Min.) € 60,-

DELUXE GESICHTSMASSAGE

Revitalisierende und drainierende Gesichtsmassage mit Wirkstoffampulle (25 Min.) € 65,-

MASSAGEN

WOHLFÜHLEN DER BESONDEREN ART

SPEZIELLE WOHLFÜHLMASSAGEN

TIBETISCHE MASSAGE

Diese Massage zählt zu den ältesten Massagetechniken. Sie wirkt ausgleichend auf den Energiefluss und bringt Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Sie hilft bei Stress und Ruhelosigkeit und dient der allgemeinen Regeneration.

(50 Min.) € 99,-

LA STONE

La Stone ist eine faszinierende Verbindung aus Massage, Energiearbeit und der wohltuenden Wirkung von heißen und kalten Steinen. Der gesamte Organismus wird mit neuer Energie und Vitalität aufgeladen und unser Energiefeld wird harmonisiert und gestärkt.

(75 Min.) € 115,-

LOMI-LOMI

Lomi-Lomi ist eine ganzheitliche Massage aus Hawaii. Lange, fließende Massagebewegungen wechseln sich ab mit sanfter Energiearbeit. Diese Massage, in Verbindung mit warmem Körperöl und begleitet von sanften Klängen, wird Sie in eine Welt der absoluten Entspannung entführen.

(50 Min.) € 99,-

THAI-MASSAGE

Die traditionelle Thai-Massage, deren Wurzeln mehr als 2500 Jahre zurückreichen, ist eine einzigartige Synthese aus rhythmischer Massage, Pressur sowie sanften Dehn- und Strecktechniken. Sie sorgt für eine tiefe Entspannung und Lockerung.

(75 Min.) € 115,-

KALIFORNISCHE MASSAGE

Sind Sie verspannt, entkräftet und müde vom Alltagsstress? Die Kalifornische Massage kann Sie beim Entspannen und Loslassen unterstützen. Diese ganzheitliche Massageform ist nicht auf die Behandlung einzelner Körperteile abgestimmt sondern auf die gesamte Wahrnehmung des Körpers.

(75 Min.) € 115,-

RESERVIERUNG

Damit wir Ihre Wünsche optimal erfüllen können, empfehlen wir Ihnen, Termine bereits vor Ihrer Anreise zu vereinbaren.

Wir bitten um Verständnis, dass Stornierungen der reservierten Behandlungen nur bis zum Vortag angenommen werden können. Bei späterer Absage stellen wir die Behandlungen in Rechnung.

INFO UND TERMINABSPRACHE

Tel. +39 0471 796004

info@alpinadolomites.it



I-39040 Compatsch · Seiser Alm

Dolomiten · Südtirol

Tel.: +39 0471 796004 · info@alpinadolomites.it

WWW.ALPINADOLOMITES.IT

