



**CASTANEA
SPA**

DE



INHALT

07
GESICHTSBEHANDLUNGEN

09
KOSMETIK

11
MASSAGEN

BESONDERE BEHANDLUNGEN VON
SILBERQUARZIT & TEAM DR. JOSEF 15

19
PEELINGS, PACKUNGEN & BÄDER

EIN- UND MEHRTAGESPAKETE 23

25
CASTANEA SAUNAWELT



CASTANEA
COSMETIC PRODUCTS

SILBERQUARZIT®

TEAM D' JOSEPH

CASTANEA WELLNESS

- | | |
|---|---|
| 1 Wellnessrezeption | 13 Dolomiten-Dampfsauna |
| 2 Solarium | 14 Kräuter- Artemisia mit Kneippweg |
| 3 Hallenbad mit Massagedüsen | 15 „Keschtn“-Biosauna |
| 4 Massage-Whirlliegen | 16 Crash-Ice |
| 5 Außenpool | 17 Pergola |
| 6 Kinderbecken mit Rutsche | 18 „Badl“- Raum |
| 7 Gartenanlage | 19 Paar-Anwendungsbereich „Duetto“ |
| 8 Ruhebereich mit offenem Kamin | 20 Kosmetik „Vitabella“ |
| 9 Gymnastik- und Aktivraum | 21 Massagewelt - Shiatsu |
| 10 Fitnessraum | 22 „Keschtn“-Badl |
| 11 Lesebereich und Teebar | 23 „Dorsalis“-Massage und Infrarotkabine |
| 12 Finnische Latschenkiefersauna | |

ÖFFNUNGSZEITEN

Schwimmbäder und Fitnessraum:

7.30 Uhr - 20.00 Uhr

Behandlungen:

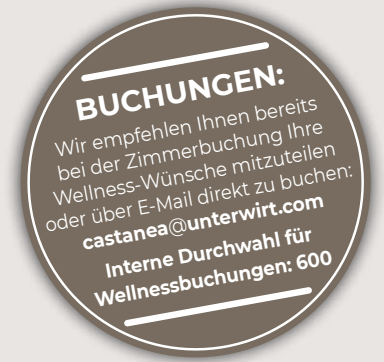
9.00 Uhr - 12.00 Uhr & 15.00 Uhr - 20.00 Uhr
Sonntags jeweils nur bis 19.00 Uhr geöffnet

Saunen:

15.00 Uhr - 20.00 Uhr (Winter ab 14.30 Uhr)

(Jugendlichen unter 16 Jahren ist der Zutritt zum Saunabereich nicht gestattet - Sauna ist Nacktbereich)

WELLNESS-ETIKETTE



Check In:

Bitte kommen Sie mindestens 5 Minuten vor Ihrem Termin. Bei Verspätungen bitten wir um Verständnis, wenn Ihre Behandlungszeit entsprechend verkürzt wird.

Medizinische Besonderheiten:

Informieren Sie uns bitte über eventuelle medizinische Besonderheiten, da einige Behandlungen bei bestimmten Erkrankungen nicht zu empfehlen sind.

Schwangerschaft:

Wir beraten Sie gerne persönlich bezüglich geeigneter Behandlungen, die Sie während der Schwangerschaft genießen können.

Sauna:

Saunatücher liegen in Ihrem Zimmer für Sie bereit. Der Saunabereich ist Nacktbereich. Die Saunen daher ohne Badebekleidung betreten.

Spa Dress:

Bitte erscheinen Sie zu Ihrer Behandlung im Bademantel mit Badesandalen. Deponieren Sie Ihre Wertsachen in Ihrem Zimmersafe. Im Fitnessraum sind Trainingsbekleidung und Turnschuhe erforderlich. Die Geräte sind nach der Nutzung zu reinigen. Behalten Sie aus hygienischen und Sicherheitsgründen im Nassbereich Ihre Badesandalen an.

Ruhe & Erholung:

Die meisten Gäste suchen im Wellnessbereich Ruhe. Wir bitten Sie, dies zu respektieren.

Kinder:

Der Zutritt zum Fitnessraum ist für Kinder unter 16 Jahren nur in Begleitung eines Elternteils gestattet.

Storno:

Terminstornierungen sind bis 24 h vorher kostenfrei möglich. Ansonsten müssen wir die gebuchte Behandlung zur Gänze in Rechnung stellen.

WISSENSWERT FÜR UNSERE ANWENDUNGEN

Damit Sie zu Ihrem persönlichen Wohlfühlpaket finden, sind unsere Anwendungen wie folgt kategorisiert:



pfliegend & entspannend



reinigend & entschlackend



aktivierend & revitalisierend



Castanea Anwendungen



GESICHT



TIEFENWIRKSAME SCHÖNHEITSPFLEGE CASTANEA

80 min.

Eine wunderbar natürliche Wirkstoffpflege mit Sofort-Effekt und einem tief entspannenden Verwöhnprogramm: Hautdiagnostik, Augenbrauen fassonieren, Wimpern färben, lymphstimulierende Massage, Kräuter-Dampfkompresen, Peeling, Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern, Spezial-Serum-, modulierte Gesichtsmassage, Intensivmaske und eine abschließende individuelle Tagespflege.

€ 113,00



INTENSIV REINIGENDE GESICHTSBEHANDLUNG VITALIS D^R JOSEPH

50 min.

Hauttypspezifische Tiefenreinigung nach Methode TEAM DR JOSEPH: Startend mit feuchtwarmen Kräuter-Dampfkompresen, einer sanft lymphstimulierenden Massage, Peeling, Augenbrauen fassonieren, Ausreinigen mit Schröpfgläsern und Tiefenreinigung. Danach folgt eine tonifizierende Gesichtspackung, Peel Off Maske und die hautspezifischen Tagespflege. Für einen sichtbar frischeren Teint und eine vitale Ausstrahlung.

€ 82,00



INTENSIVBEHANDLUNG MIT BIODYNAMISCHEM LIFTING VITALIS D^R JOSEPH

110 min.

Das ganzheitliche Maximumprogramm nach der Methode TEAM DR JOSEPH: Erleben Sie eine wahrhaft einzigartige Schönheitsbehandlung mit Hautdiagnostik, Augenbrauen fassonieren, lymphstimulierende Massage, Kräuter-Dampfkompresen, Peeling, Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern, Spezial-Serum, bioenergetischer Blütenstempel-Lifting Massage, Intensivmaske und einer abschließenden individuellen Tagespflege und Stabilisation. Hightech der Natur für nachhaltige Wirkung, sofortige Sichtbarkeit und maximalem Effekt.

€ 139,00



ULTRASONIC FACIAL LIFT VITALIS D^R JOSEPH

50 min.

Ultraschall-Lifting Express-Behandlung

Erleben Sie ein völlig neues Verfahren für eine verjüngte und makellose Ausstrahlung. Die natürlichen Wirkstoffe werden mit Hilfe der Ultraschallfrequenzen sicher in tiefere Hautschichten gebracht. Das bedeutet: Das Potenzial der Wirkstoffe kann sich 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.

€ 82,00



SUPREME ULTRASONIC FACIAL LIFT VITALIS D^R JOSEPH

80 min.

Intensive premium Ultraschall-Lifting-Kur

Die Königsklasse des Ultraschall-Lifting! Diese premium Intensivkur setzt ein völlig neues Verfahren ein, das Gesicht praller, frischer und jugendlich straff erstrahlen zu lassen. Die natürlichen Wirkstoffe werden mit Hilfe der Ultraschallfrequenzen sicher in tiefere Hautschichten gebracht. Das bedeutet: Das Potenzial der Wirkstoffe kann sich voll 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.

€ 120,00

KOSMETIK

HÄNDE UND FÜSSE

MANIKÜRE ODER PEDIKÜRE DELUXE MIT PERMANENTLACK CASTANEA

75 min. - Maniküre € 72,00

75 min. - Pediküre € 78,00

KLASSISCHE MANIKÜRE

55 min. € 52,00

KLASSISCHE PEDIKÜRE

55 min. € 58,00

PERMANENT LACK MIT EINFACHER MANIKÜRE ODER PEDIKÜRE

40 min. € 46,00

AUGEN UND WIMPERN

AUGENBRAUEN UND WIMPERN FÄRBEN MIT AUGENBRAUEN- KORREKTUR

25 min. € 35,00

AUGENBRAUENKORREKTUR

15 min. € 15,00

AUGENBRAUEN FÄRBEN

15 min. € 12,00

WIMPERN FÄRBEN

15 min. € 17,00

KÖRPER

VOLLDEPILATON

55 min. € 62,00

TEILDEPILATION MIT HONIGWACHS

25 min. € 42,00

DEPILATION KLEINER ZONEN MIT HONIGWACHS

(Intimzone, Achseln, Kinn)

15 min. € 18,00

Nach jeder Depilation wird ein beruhigendes Calm Fluid aufgetragen.

SOLARIUM

12 min. € 12,00

Münzen erhältlich in der
Rezeption und Beauty Castanea.



MASSAGEN

Die Massagen in der CASTANEA Wohlfühlwelt beginnen in entspannenden Wohlfühlräumen und entführen in vollkommene Körperharmonie. Unsere Masseur/innen stellen Ihre physischen Bedürfnisse in den Mittelpunkt, wählen auf Sie abgestimmte, klassische oder innovative Anwendungen, bestimmen die rechten Streich- und Druckmethoden und verwöhnen Sie mit durchdringenden Ölen, mit Wärme oder Vibration. Energiestaus werden so wirksam gelöst und der sanfte Druck bekommt echte Tiefengarantie.



DIE KASTANIEN-HONIGMASSAGE CASTANEA

50 min.

Die Entgiftungsmassage mit Kastanienhonig ist ein altes, äußerst wirksames Heilmittel. Die spezielle Massagetechnik regt den Stoffwechsel an und hilft bei der Entschlackung, lindert Verspannungen und Stress, verschleppte Erkältungen und stärkt das Immunsystem. Der Körper kann sich regenerieren. Der **Kastanienhonig** wird tief in das Bindegewebe eingearbeitet. Schadstoffeinlagerungen werden gelöst und können vom Körper ausgeschieden werden, die Haut wirkt zart und geglättet, das Gewebe tonisiert. Der Körper wird zum Schluss noch mit der haus-eigenen Castanea Bodylotion angenehm einmassiert. Wichtig: Vor der Massage keine Saunagänge!

€ 70,00



DELUXE GANZKÖRPER MASSAGE CASTANEA

45 min.

Das uralte Wissen unserer Großmütter wird hier zusammen mit ausgereifter Massagetechnik und den Heilkräutern Arnika und Johanniskraut kombiniert. Die Wärme zweier Basaltsteine und die Kraft der Kastanie lassen Sie rasch zur Ruhe kommen und wunderbar entspannen.

€ 65,00



GESICHTS- & KOPFMASSAGE CASTANEA

20 min.

Entspannt Gesichts- und
Kopfmuskulatur.

€ 40,00



FUSSMASSAGE CASTANEA

20 min.

Ganzheitliche Entspannung Ihrer
Füße mit erfrischendem Beingel.

€ 40,00



FUSSZONENMASSAGE

50 min.

Die Reflexzonentherapie am Fuß
beruht auf der Vorstellung, dass
die Füße über die Fußreflexzonen
in Wechselbeziehung zum gan-
zen Körper stehen.

€ 68,00



AROMAÖLMASSAGE DELUXE

45 min.

Harmonisch abgestimmte
ätherische Öle runden diese
Massage ab und verwöhnen
Ihre Sinne.

€ 59,00



AROMAÖLPAARMASSAGE DELUXE

45 min.

In der Duett- Massagekabine
erleben Sie tiefe Entspannung zu
zweit.

€ 110,00 für 2 Personen



HOT STONE MASSAGE

50 min.

Diese Massage mit warmen Basalts-
teinen und wertvollen ätherischen
Ölen verleiht tiefe Entspannung. Sie
reinigt und kräftigt den Körper und
schenkt neues Gleichgewicht.

€ 62,00



KLANGSCHALENMASSAGE

45 min.

Durch die weichen Vibrationen der Klangschwingungen werden alle Gelenke und Muskeln erreicht, und der gesamte Körper von tiefliegenden Verspannungen sanft befreit.

€ 59,00



BREUSS MASSAGE FÜR DEN RÜCKEN

20 min.

Die Breuss-Massage ist eine energetische Rückenmassage. Sie löst seelische und körperliche Verspannungen und unterstützt die Regeneration unterversorgter Bandscheiben. Gedacht als Präventivbehandlung bei Bandscheibenproblemen.

€ 38,00



RESONANZ MASSAGE FÜR DEN RÜCKEN - VITALIS®

50 min.

Die Vitalis Massage Resonanz | dorsalis mit hochwirksamen Naturprodukten und einer individuell auf Sie angepasste Massage. Klangschalen und Schröpfgläser lösen Verspannungen der Rückenmuskulatur und verbessern die Wirbelsäulen-Dynamik. Nachhaltige Entspannung für Ihren Rücken.

€ 68,00

VITALPINA® MASSAGE MIT WACHOLDERAPFELEXTRAKT

Der Apfel schmeckt nicht nur gut, er hat auch positive Einflüsse auf unseren Körper. Die im Apfel enthaltenen Apfel- und Zitronensäuren schützen die Hautzellen und wirken regenerierend auf Haut und Gewebe. Der Wacholder gilt als Symbol für langes Leben. Er wirkt venenstärkend und sein Duft sorgt für geistige Klarheit. Diese Massage wurde speziell für die VITALPINA®-Hotels entwickelt. Wählen Sie zwischen:



BEINMASSAGE MIT WACHOLDER-APFELEXTRAKT VITALPINA®

20 min.

€ 38,00



RÜCKENMASSAGE MIT WACHOLDER-APFELEXTRAKT VITALPINA®

20 min.

€ 38,00



RÜCKEN- & BEIN-MASSAGE MIT WACHOLDER-APFELEXTRAKT VITALPINA®

50 min.

€ 68,00



PURE NATURKRAFT

Das Universum gibt uns alles, was wir zum Leben brauchen.

Die 4 Elemente Erde, Feuer, Wasser, Luft und die grandiose Schöpfung der Natur, alles steht in Symbiose zueinander und ist über energetische Bahnen miteinander verbunden. Auch wir Menschen sind Teil dieses umfassenden Energiefeldes und reagieren deshalb mehr oder weniger sensibel auf Schwingungen von außen. Diese weltweit einzigartigen Behandlungen berücksichtigen das energetische Zusammenspiel der Kräfte und machen die verborgenen Energien des Universums für uns Menschen zugänglich.



REVITALIZING AND FIRMING ABDOMEN TREATMENT VITALIS D^R JOSEPH

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 dieser intensiven Massage ist eine leichte Stimulation des Bauchraumes die zu einer Verbesserung der Hautspannung führt und die Konturen strafft.

€ 65,00



DETOXIFYING CELLULITE TREATMENT VITALIS D^R JOSEPH

80 min.

Gradliniger Körperkult Innovatives Celluliteprogramm

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

€ 92,00

Spüren Sie die enorme Kraft dieses Urgesteins. Silberquarzit wird weltweit einzigartig in Pfitsch in Südtirol abgebaut und gehört zur Gruppe der „Heilerden“. Durch den hohen Quarzanteil wurde der Silberquarzit balneomedizinisch als Heilerde ausgezeichnet. Die siliziumreiche Heilerde hat eine naturheilkundlich nachgewiesene, entsäuernde und entgiftende Wirkung



URSTEINMASSAGE SILBERQUARZIT®

75 min.

Spezielle Blütenessenzen aus Wildkräutern und wärmende alpine Baumöle wirken stoffwechsellernregend und aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers. In Verbindung mit einem Räucherritual und mystischen Ursteingesängen wirkt dieses Massageritual unglaublich entspannend und bringt den Menschen in einen Zustand der tiefen Gelassenheit.

Wirkung: extrem entspannend bis energieladend.



€ 110,00



URKRAFTRÜCKENMASSAGE SILBERQUARZIT®

50 min.

Die Silberquarzit Massage beginnt mit einem wohltuend warmen Rückenwickel. Die darauffolgende speziell entwickelte Massagetechnik putzt jede Verkrampfung der Rückenmuskulatur bis ins Detail aus. Nun kommen verschiedene tiefenentspannende, entlastende und kräftigende Elemente zum Einsatz, die Ihre innere Urkraft aktivieren werden: ein warmer Schafwoll-Wickel für die Leber, ein naturheilkundliches Räucherritual, der gepresste Ursteintee-Wildkräuter-Stick, vitalisierendes Silberquarzit Wasser & Ihr persönliches kraftgebendes geometrisches Ur-Zeichen. Kräftige Druckgriffe mit Silberquarzit Ursteinen und Energiearbeit mit dem weißen, basischen Silberquarzit-Kristallpulver schenken Ihnen ein Gefühl der Schwerelosigkeit, befreit Sie von Altlasten und schenkt neue Kraft und Energie.

€ 80,00



REINIGUNGSRITUAL SILBERQUARZIT®

75 min.

Bei diesem Reinigungs-Zeremoniell wird Ihr Körper tief gereinigt und gestrafft, der Stoffwechsel aktiviert, und die feinstofflichen Energiezentren von belastenden Substanzen befreit. Der Duft von Lärchenharzen und hochalpinem Bergwacholder sowie spezielle Ursteingesänge unterstützen Sie für geplante geistige und körperliche Veränderungen. Sie fühlen sich freier, haben einen verbesserten Zugang zu Ihrem Inneren und Sie nehmen Ihre Umgebung achtsamer wahr. Energetische Reinigung und tiefgehende Motivation für das Umsetzen neuer Vorhaben.

€ 110,00



MINERAL SPORTS DETOX STEHT FÜR ENTSÄUERUNG & ENTSCHEUNIGUNG SILBERQUARZIT®

Reine Entsäuerung des Körpers: 50 min.
Entsäuerung Körper-Geist-Seele: 75 min.

Zum Einstieg in die Behandlung wird Ihr erstes Entsäuerungsorgan – Ihre Lunge - mit einer Bergwacholderräucherung zum Entsäuern aktiviert. Ihre Nieren und die Leber werden über naturheilkundlich entsprechende Wildkräuter-Filterkissen angeregt mitzuarbeiten.

Eine kräftige, gezielte Massagetechnik mit Peelingeffekt stellt die naturheilkundlich nachgewiesene, entsäuernde und entgiftende Wirkung der siliziumreichen Südtiroler Heilerde aus dem Pfitschtal in den Mittelpunkt: Ihre Muskeln und das Bindegewebe werden über die Haut von Säuren befreit und Ihr Körper remineralisiert und regeneriert.

Ihr innerer Alchimist (= Selbstheilungskräfte) wird aktiviert und Sie werden sich nach der Behandlung kraftvoll und mit neuer Lebensenergie spüren.

Geeignet für: Sportler, bei Höchstleistungen in der Arbeit, übersäuertem Bindegewebe, Gewichtsschwankungen, Gelenksbeschwerden, bei andauernder Müdigkeit, allgemeiner Kraftlosigkeit.

€ 89,00 (50 min.)

€ 119,00 (75 min.)



MINERAL FEET DETOX STEHT FÜR ENTSÄUERUNG UND ENTSCHEUNIGUNG DER FÜSSE SILBERQUARZIT®

Entsäuerung Füße-Geist-Seele: 50 min.

Zum Einstieg in die Behandlung wird Ihr erstes Entsäuerungsorgan – Ihre Lunge - mit einer Bergwacholderräucherung zum Entsäuern aktiviert. Ihre Nieren und die Leber werden über naturheilkundlich entsprechende Wildkräuter-Filterkissen angeregt mitzuarbeiten.

Ein aufsteigendes Fußbad mit Sogwirkung unterstützt den Körper, alles was die Füße und den Körper belastet und beschwert, loszulassen.

Eine kräftige, gezielte Fuß- und Wadenmassage mit basischem Peelingeffekt stellt die naturheilkundlich nachgewiesene, entsäuernde Wirkung der äußerst siliziumreichen Südtiroler Heilerde aus dem Pfitschtal in den Mittelpunkt: Ihre Muskeln und das Bindegewebe werden über die Haut von Säuren befreit und Ihr Körper remineralisiert und regeneriert. Ihr innerer Alchimist (= Selbstheilungskräfte) wird aktiviert und Sie werden sich nach der Behandlung kraftvoll und mit neuer Lebensenergie spüren.

Geeignet für: Menschen die täglich ihre Füße stark belasten, übersäuertem Fußgewebe, Hornhaut, Brennen der Füße, bei Einschlafschwierigkeiten, allgemeiner Kraftlosigkeit.

€ 52,00



PEELINGS, PACKUNGEN & BÄDER

In unseren BÄDERN verbinden wir die althergebrachte Südtiroler Bauernbadl-Tradition mit neuestem Wellness-Bewußtsein. Dazu wird ein originaler Holzbottich aus alten Zeiten luxuriös gefüllt, angereichert mit raffinierten Extrakten aus Kastanie, Weintraube und alpinen Kräutern. Die Kräfte der Castanea Badeszusätze wirken entspannend und anregend zugleich, machen den Körper schwerelos und lassen die Gedanken schweben. Unsere PACKUNGEN sind ein Wellnesserlebnis für sich. Im Soft Pack-Wasserbett erhalten die Begriffe Feuchtigkeit und Pflege ganz neue Dimensionen, das Multi Bath System ermöglicht dem Körper mit kleinemolekularem Dampf, in kürzester Zeit Toxine auszuscheiden und Platz zu schaffen für wertvollste Substanzen.



KÖRPERPFLEGEPROGRAMM PEELING UND PACKUNG CASTANEA

50 min.

Das sanfte Körperpeeling mit Kastanienextrakten verfeinert das Hautbild, lässt es klar und strahlend erscheinen. Der Hautstoffwechsel wird angeregt und die Durchblutung gefördert.

Süße Verführungspackung: die Wirkstoffextrakte aus Sanddorn und Weintrauben verwöhnen Ihre durstige Haut mit Feuchtigkeit und versorgen sie intensiv. Für ein samtig-seidiges Hautgefühl!

€ 73,00



DAS BASISCHE KÖRPERPFLEGEPROGRAMM PEELING UND PACKUNG

50 min.

Ein Salzpeeling angereichert mit wertvollen heimischen, homöopathisch hergestellten Bio-Kräuter-Extrakten, ausgesucht nach traditionellem Paracelsus-Wissen.

Die Lärchenharzbalsam-Packung wirkt auf ihre Haut reinigend und pflegend.

€ 65,00



KASTANIEN- WEINPACKUNG CASTANEA

20 min.

Wertvolle Essenzen der Kastanie werden zu einer cremigen Packung zusammengemengt. Auf dem ganzen Körper aufgetragen, entfaltet sich die Wirkung. Durch diverse Stoffe der Kastanie wird die Haut mit zahlreichen Vitaminen genährt, gestrafft und gefestigt.

€ 38,00



ALGENPACKUNG

20 min.

Algen sind reich an Mineralstoffen, Spurenelementen und Jod. Sie fördern die Schönheit der Haut, wirken remineralisierend und unterstützen die Mikrozirkulation.

€ 36,00



APFEL-HAGEBUTTEN PACKUNG

20 min.

Äpfel sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Pektinen und Wachsen, eine ideale Frucht für die Regeneration und Pflege reifer Haut. In Verbindung mit der Hagebutte wird die Zellregeneration der Haut besonders gefördert und der Feuchtigkeitsverlust gemindert. Ihre Haut wird wieder elastisch, gut durchfeuchtet und erhält eine ausdrucksvolle Frische.

€ 36,00



ARNIKA-JOHANNIS- KRAUT-PACKUNG

20 min.

Eine Wohltat für die Muskulatur nach getaner Anstrengung. Die Kraft der Wirkstoffe der Alpinkräuter Arnika und Johanniskraut spendet müden Gelenken und Muskeln neue Vitalität, baut Stress ab und löst Verspannungen.

€ 36,00



KASTANIEN-WEIN-BAD CASTANEA

20 min.

Lassen Sie sich bezaubern von einem schön dekorierten Raum, angenehmer Musik, Kerzenschein und einem mit wertvollen Ingredienzien gefüllten Holzbotich. Verleiht durch die Kraft der Kastanie regenerierende, vitalisierende, straffende Wirkung. Ein vielversprechendes Rendezvous mit entspannenden Essenzen und anregendem Castanea Tee mit anschließender Überraschung am Abend.

€ 40,00

€ 52,00 für 2 Personen



MILCH-HONIGBAD DER KLASSIKER!

20 min.

Der Schönheitsbad-Klassiker mit langer Tradition ist ein berühmtes Baderitual mit Milch, Honig und hochwertigen Ölen, wirkt rückfettend und mineralisiert die Haut.

€ 38,00

€ 46,00 für 2 Personen



HEUBAD

20 min.

Das Heubad mit original Südtiroler Bergheu ist reich an wertvollen Heilkräutern. Schmerzlindernd bei Gelenksbeschwerden, entspannt Muskeln und Gewebe, stark durchblutungsfördernd, vorbeugend auch bei Rheuma.

(Das Heubad ist kein Wasserbad, die Wirkung wird durch warme Dämpfe erzielt. Jeweils nur für 1 Person möglich.)

€ 38,00



EIN- UND MEHR-TAGESPAKETE

Die Gesamtwirkungen unserer Pakete und Anwendungen sind vielfältig und verblüffen noch nach Wochen. Kombinierte Schönheitsanwendungen wirken nur dann optimal, wenn gut aufeinander abgestimmte Rituale in idealen Abständen erfolgen. Unsere Fachkräfte teilen die Behandlungen auf mehrere Tage auf und garantieren so dem Körper die nötige Entspannung.



SCHNUPPERPAKET CASTANEA

- Castanea Körperpflege
(Peeling und Packung) 50 min.
- Castanea Deluxe
Ganzkörpermassage 45 min.

Behandlungsdauer: 1-2 Tage

€ 124,00



PAKET GESUNDER RÜCKEN

- Resonanz Massage
für den Rücken 50 min.
- Alpenfango 20 min.
- Breussmassage 20 min.
- Infrarot
Wärmeanwendung 20 min.
- Silberquarzit
Urkräutrückenmassage 50 min.

Behandlungsdauer: 3 Tage

€ 216,00



ENTSCHLACKUNG & STRAFFUNGSPAKET

- Silberquarzit Mineral Sports
Detox Entsäuerung 75 min.
- Detoxing
Cellulite Treatment 80 min.
- Kastanienhonig-
massage 50 min.
- Revitalizing and Firming
Abdomen Treatment 50 min.

Behandlungsdauer: 3-4 Tage

€ 304,00



KASTANIEN - WEINPAKET FÜR 2 PERSONEN

- 2x Körperpflege Castanea
(Peeling und Packung) 50 min.
- 1x Kastanienweinbad
im Bottich zu zweit 20 min.
- 1x Aromaölpaar-
massage für zwei 50 min.

Behandlungsdauer: 1-2 Tage

€ 277,00



HARMONY PAKET (AUCH FÜR WERDENDE MÜTTER)

- Deluxe Gesichtsbehandlung
Castanea 80 min.
- Klassische Maniküre 50 min.
- Klassische Pediküre 50 min.
- Gesichts-Kopfmassage
Castanea 20 min.
- Entsäuerung und
Entschlackung der Füße
Silberquarzit® 50 min.

Behandlungsdauer: 3-4 Tage

€ 216,00



PAKET SILBERQUARZIT®

- Reinigungsritual 75 min.
- Ursteinmassage 75 min.
Silberquarzit®
- Urkrafrückenmassage
Silberquarzit® 50 min.

Behandlungsdauer: 3 Tage

€ 270,00

SAUNEN



FINNISCHE SAUNA:

TEMPERATUR	80° bis 100°C
LUFTFEUCHTIGKEIT	gering
TYPISCH	Aufguss
WIRKUNG	Abhärtung gegen Infekte Herz- & Kreislauftraining allgemeines Wohlbefinden



DIE DOLOMITEN DAMPFSAUNA:

TEMPERATUR	40° bis 50°C
LUFTFEUCHTIGKEIT	bis zu 90%
TYPISCH	angereichert durch Edelsteine/Bergkristall
WIRKUNG	löst Verkrampfungen & Stauungen, reinigt Haut & Atemwege



DIE „KESCHTN“- BIOSAUNA:

TEMPERATUR	50° bis 60°C,
LUFTFEUCHTIGKEIT	ca. 45-55%
TYPISCH	angenehmes Kastanienholz Aroma
WIRKUNG	wirkt sehr positiv auf Wohlbefinden und Gemüt. Pflegerische Wirkung auf Haut und Haare, reinigt und stimuliert die Atemwege

DIE KRÄUTER ARTEMISTA:

TEMPERATUR	40° bis 45°C
LUFTFEUCHTIGKEIT	hoch
TYPISCH	Wasserdampf angereichert mit ausgewählten Kräuter- mischungen. Die Düfte von ätherischen Ölen und Kräu- tern gelangen durch die Atemwege in den Körper
WIRKUNG	beruhigt gereizte Nerven, gut für Bronchien, lindert rheumatische Leiden



DIE INFRAROT SAUNA:

TEMPERATUR	Erwärmung erfolgt über die Infrarotstrahlung, nicht über einen Wärmeofen
LUFTFEUCHTIGKEIT	normal
TYPISCH	die Strahlung dringt durch die Haut in den Körper und bewirkt dort ein wohliges sanftes Wärmegefühl
WIRKUNG	fördert die Durchblutung, entschlackt von Giftstoffen, lindert sanft rheumatische Leiden
TIPP	auch für Senioren und Kinder geeignet



Wir bitten die Infrarotsauna frühzeitig zu buchen.
€ 15,00 für eine Person, € 25,00 für 2 Personen zugleich.

SAUNA - SO GEHT'S:

Essen

Nehmen Sie keine schwere Mahlzeiten vor dem Saunabesuch ein.

Sport und Sauna

Warten Sie mit dem Saunagang ab, bis sich der Puls normalisiert hat.

Erst duschen

Duschen Sie vor dem ersten Saunagang, reinigen Sie sich gründlich und trocknen sich ab. Gehen Sie nicht nass in die Sauna, das verzögert das Schwitzen.

Saunagänge

Egal welche Sauna Sie wählen, Sie sollten maximal drei Saunagänge durchführen. Dabei sollen die Ruhephasen mindestens gleich lang anhalten wie die Saunagänge selbst.

Dauer

Der erste Gang sollte acht bis zwölf Minuten dauern, der zweite und dritte Gang maximal 15 Minuten. Grundsätzlich gilt: lieber kurz und heiß als lauwarm und lang.

Nacktsauna

Dass die Sauna nackt betreten wird, hat ganz bestimmte Gründe: nur so kann die Haut die Feuchtigkeit optimal aufnehmen und richtig gesund schwitzen. Ein Badeanzug- oder hose ist ein unhygienischer Tummelplatz für Bakterien. Die Textilien riskieren sogar in der Saunahitze zu schmelzen.

Aufguss

Beim Aufguss steigt der in der Luft enthaltene Wassergehalt um etwa 50 % an. Der Körper erhält einen zusätzlichen Hitzereiz. Mit dem Wedeln des Handtuches warten, bis sich der Dampf verteilt hat. Ein Aufguss ist am Ende des Saunaganges ideal.

Abkühlen

Am besten in der frischen Luft auf und abgehen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Dann mit kaltem Wasser abgießen (immer in Richtung Herz), oder eine Kaltwasserdusche nehmen (Kaltwasserkübel, Crash Ice).

Ruhezeit

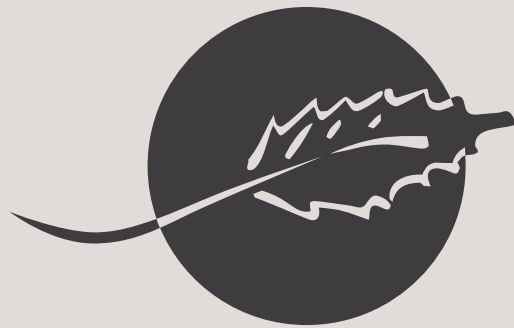
Nach der kalten Wasserdusche ist eine Ruhepause von mindestens 15 Minuten empfohlen. Decken Sie sich dabei gut zu, damit Sie nicht frieren.

Richtig trinken

Nicht während der Saunagänge trinken, sondern erst nach dem Saunabesuch. Nur so kann der Körper richtig entschlacken.

Duschen

Nach dem letzten Saunagang nicht mehr mit Seife oder Duschgel duschen, denn die Haut ist absolut sauber. Ansonsten trocknet die Haut weiter aus, der Säureschutzmantel gerät aus dem Gleichgewicht. Sinnvoll ist es, die Haut im Anschluss mit einer guten Creme zu verwöhnen.





HOTEL TAUBERS UNTERWIRT

Josef-Telser-Straße 2

I-39040 Feldthurns

Südtirol, Italien

Tel. (0039) 0472 855225

info@unterwirt.com

www.unterwirt.com

