

**CASTANEA  
SPA**

DE



# INHALT

07  
GESICHTSBEHANDLUNGEN

09  
KOSMETIK

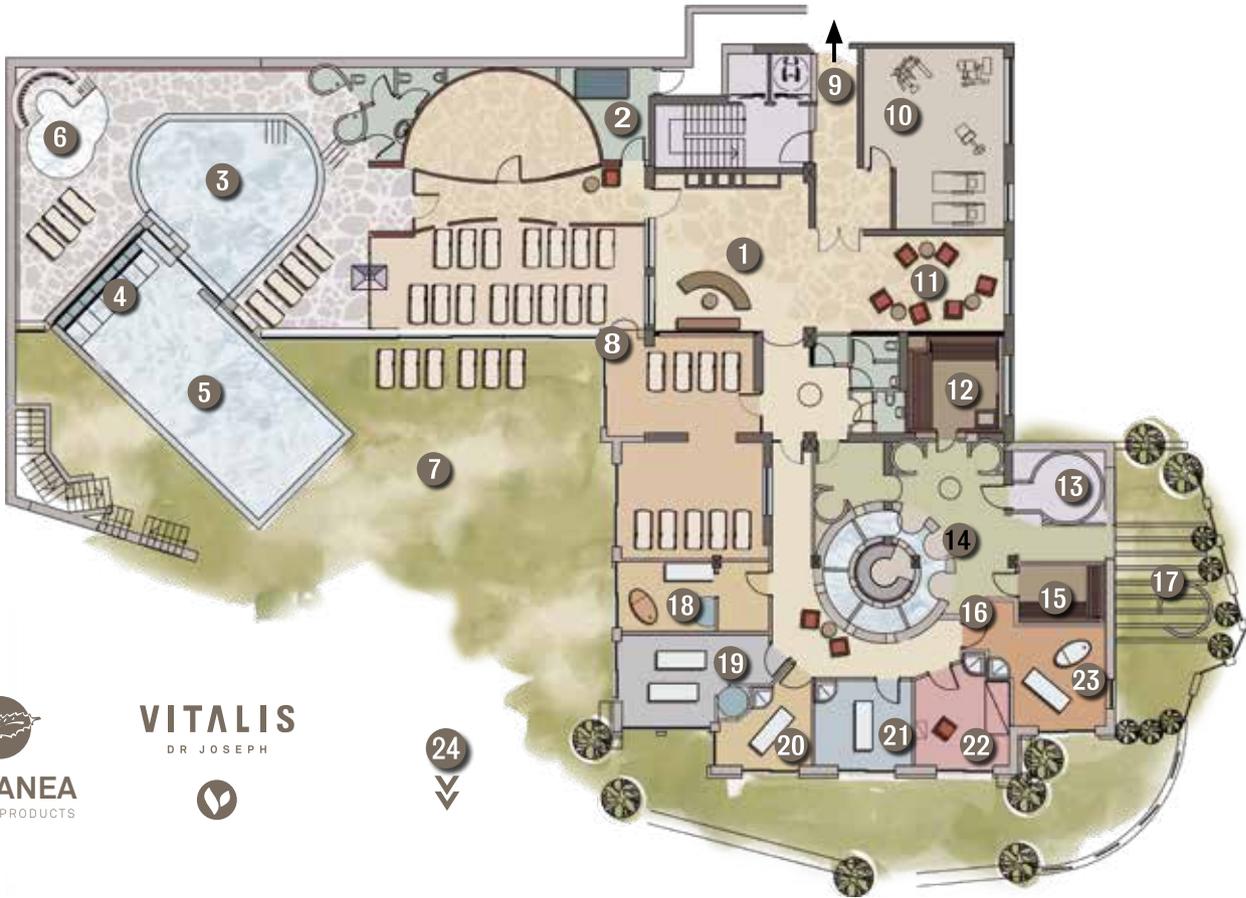
11  
MASSAGEN

15  
BESONDERE  
BEHANDLUNGEN

19  
PEELINGS, PACKUNGEN & BÄDER

23  
EIN- UND MEHRTAGESPAKETE

25  
CASTANEA SAUNAWELT



**VITALIS**  
DR JOSEPH



## CASTANEA WELLNESS

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Wellnessrezeption</li> <li>2 Solarium</li> <li>3 Hallenbad mit Massagedüsen</li> <li>4 Massage-Whirlliegen</li> <li>5 Außenpool</li> <li>6 Kinderbecken mit Rutsche</li> <li>7 Gartenanlage</li> <li>8 Ruhebereich mit offenem Kamin</li> <li>9 Gymnastik- und Aktivraum</li> <li>10 Fitnessraum</li> <li>11 Lesebereich und Teebar</li> <li>12 Finnische Latschenkiefersauna</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>13 Dolomiten-Dampfsauna</li> <li>14 Kräuter- Artemisia mit Kneippweg</li> <li>15 „Keschtn“-Biosauna</li> <li>16 Crash-Ice</li> <li>17 Pergola</li> <li>18 „Badl“- Raum</li> <li>19 Paar-Anwendungsbereich „Duetto“</li> <li>20 Kosmetik „Vitabella“</li> <li>21 Massagewelt - Shiatsu</li> <li>22 „Keschtn“-Badl</li> <li>23 „Dorsalis“-Massage und Infrarotkabine</li> <li>24 <b>NEW:</b> Erweiterter Liegebereich</li> </ul> |
|---|---|

### ÖFFNUNGSZEITEN

#### Schwimmbäder und Fitnessraum:

7.30 Uhr - 20.00 Uhr

#### Behandlungen:

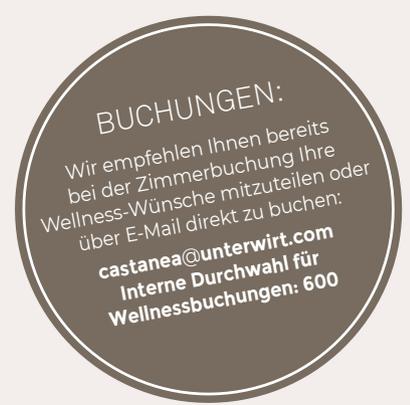
9.00 Uhr - 12.00 Uhr & 15.00 Uhr - 20.00 Uhr  
Sonntags jeweils nur bis 19.00 Uhr geöffnet

#### 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<sup>R</sup> 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<sup>R</sup> 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<sup>R</sup> 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<sup>R</sup> 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. ....€ 15,00

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.

€ 62,00



### **AROMAÖLPAARMASSAGE DELUXE**

45 min.

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

€ 116,00 für 2 Personen



### **HOT STONE MASSAGE**

50 min.

Diese Massage mit warmen Basalt-  
steinen 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.

€ 40,00



### 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.

€ 40,00



### RÜCKENMASSAGE MIT WACHOLDER-APFELEXTRAKT VITALPINA®

20 min.

€ 40,00



### RÜCKEN- & BEIN-MASSAGE MIT WACHOLDER-APFELETRAKT VITALPINA®

50 min.

€ 70,00



# 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<sup>R</sup> 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<sup>R</sup> 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



## CASTANEA RÜCKENINTENSIV DETOX



80 min.

Verspannte Muskulatur ist sauer. Mit der Honig-Salzkristallpaste entzieht man der Muskulatur und den Lungen durch Pumpbewegungen und Schröpfgläser die Säuren. Dabei werden Verklebungen und Schlacken gelöst und das Lymphsystem aktiviert. Die kraftvolle Rückenmassage mit Johanniskraut entspannt Nerven, Muskeln und die Bandscheiben. Die anschließende Bindegewebsmassage am Bauch in Kombination mit einem Leber-Wickel begünstigt die Entschlackung auf körperlicher und emotionaler Ebene. Der Darm wird auch als „zweites Gehirn“ bezeichnet und ist auch der Ort für Stress und Anspannung. Diese Behandlung unterstützt bei Blähungen im Bauchraum, bei Verstopfungen, Migräne, Muskelsteifheit, Angstzuständen, Depression, Pilzkrankungen, rheumatische Erkrankungen Nachlass der Vitalität die häufig durch die Ansammlung von Giftstoffen verursacht werden. Die Ausscheidungsorgane Leber, Lunge, Niere, und Darm werden entlastet. Aktiviert das intestinale Lymphsystem und ermöglicht hervorragende Ergebnisse bei der Beseitigung von Toxinen wodurch das Nervensystem wieder ins Gleichgewicht gebracht wird.

Durch die Intensität und Technik dieser Massage erreicht man eine Aktivierung des Energieflusses im Rücken, verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Kopfes, und ein Lösen der Grundspannung der Rücken-, Nacken- und Lendenmuskulatur. Die Behandlung ist auch bei der Reaktivierung des Immunsystems äußerst wirksam.

Anschließend werden Reflexzonen an den Füßen stimuliert.

€ 119,00



## DIE INTENSIVE GANZKÖRPER-ENTSÄUERUNG VITALIS D<sup>R</sup> JOSEPH

80 min.

Die Haut wird mit der Salz-Öl-Bürstenmassage vorbereitet. Die Poren öffnen sich, das Salz dringt in tiefere Hautschichten, das Öl pflegt schonend. Durch die Schröpfmassage wird der Abtransport von Schlacken über die Lymphe beschleunigt. Es folgt die Cayennepfeffer-Gelee-Packung mit feuchtem Körperwickel. Der wärmende Ganzkörperwickel mit starker Reinigungseigenschaft entsäuert und entschlackt das Gewebe und regeneriert. Die Anwendung reinigt und entlastet das Gewebe von stoffwechselbelastenden Schlackenstoffen (Cellulitis). Schließlich wird eine basische Gesichtsvliesmaske auf die gereinigte Gesichtshaut aufgetragen. Die Alkalität der basischen Maske führt zur Ausscheidung von Säuren und Schadstoffen durch die Talgdrüsen und bewirkt dadurch eine angenehme Selbstfettung und Regeneration der Haut.

(optimal beim Abnehmen und gegen Cellulite)

€ 130,00



**ENERGIZING HERBAL STAMP  
POWER TREATMENT  
VITALIS D<sup>R</sup> JOSEPH**

BELEBENDE KRÄUTERKRAFT –  
KRÄUTERSTEMPEL MASSAGE 50 min.

Ein Massageerlebnis, das aktivierend und aufbauend auf Muskulatur und Bewegungsapparat wirkt. Die naturreinen Kräuterstempel werden mit einer sanften Druck- und Klopftechnik über den Körper geführt und erzeugen einen Peelingeffekt auf der Haut. Die Durchblutung wird verbessert und der Stoffwechsel wird angeregt. Der Duft feinsten Aromaöle hilft Stress abzubauen und schenkt neue Vitalität. Energievoll und ausgeglichen durchstarten!

**BENEFITS:**

- Belebend und aktivierend
- Tonisiert die Muskulatur und den Bewegungsapparat
- Verbessert die Durchblutung
- Erhöht den Stoffwechsel
- Peelingeffekt auf der Haut
- Herrliches Dufterlebnis mit pflanzlichen Aktivstoffen

**Geeignet für:** Frau und Mann, vor oder nach dem Sport, Bewegungsliebhaber

€ 68,00



**INNER BALANCE CHAKRA TREATMENT  
VITALIS D<sup>R</sup> JOSEPH**

INNERE STÄRKE –  
ENERGETISCHE CHAKRENMASSAGE 50 min.

Ein freier Geist und ein entspannter Körper führen Sie zu Ihrer inneren Mitte. Sanft duftende reine Chakren Öle, energetisch geführte Massagegriffe und der gezielte Einsatz von Edelsteinen auf Ihren Energiezentren ermöglichen eine tiefgreifende Entspannung. Spüren Sie eine neue Form von tiefem Wohlbefinden.

**BENEFITS:**

- Stimulation der 7 Energiezentren
- Spirituelle Erfahrung für Körper und Geist
- Fördert das Körperbewusstsein
- Mentale Freiheit
- Harmonisierung und Achtsamkeit aus dem Innen schenkt neue Stärke im Außen
- Zurück in ein weiches, harmonisiertes Körpergefühl – voller Freude

**Geeignet für:** Spirituelle Menschen, zarte Persönlichkeiten, feinfühlig Personen

€ 68,00



# 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.

Mit einer besonderen Massagebürste wird der gesamte Körper durchgearbeitet. Blut und Lymphfluss werden aktiviert, Schlackenstoffe und Verklebungen des Bindegewebes gelöst.

Bei der anschließenden Heilerde-Packung wird durch die Wärme der Körper von Säuren entschlackt, die Müdigkeit der Gelenke schwindet und das Bindegewebe wird straffer und reiner.

€ 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.

€ 40,00



### **ALGENPACKUNG**

20 min.

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

€ 38,00



### **FANGOPACKUNG**

20 min.

Fango kann allein durch die hohe Temperatur die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur fördern. Das kann auch zur Entspannung der Muskulatur und zur Linderung von Schmerzen beitragen. Sehr empfehlenswert vor jeder Massage

€ 38,00



### **MUSKEL-GELENKS- 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.

€ 38,00



### **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

- Castanea  
Rückenintensiv 80 min.
- Resonanz Massage  
Rücken 50 min.
- Fangopackung 20 min.
- Vitalpina  
Rückenmassage 20 min.
- Infrarot  
Wärmeanwendung 20 min.

**Behandlungsdauer: 3 Tage**

€ 252,00



## ENTSCHLACKUNG & STRAFFUNGSPAKET

- Intensiv Ganzkörper  
Entsäuerung 120 min.
- Detoxing  
Cellulite Treatment 80 min.
- Kastanienhonig-  
massage 50 min.
- Basische Körperpflege-  
programm 50 min.

**Behandlungsdauer: 3-4 Tage**

€ 321,00



### 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**

€ 282,00



### HARMONY PAKET (AUCH FÜR WERDENDE MÜTTER)

- Tiefenwirksame  
Gesichts-Schönheitspflege  
Castanea 80 min.
- Klassische Maniküre 55 min.
- Klassische Pediküre 55 min.
- Gesichtskopfmassage  
Castanea 20 min.

**Behandlungsdauer: 3-4 Tage**

€ 236,00



### MEINE WOHLFÜHLTAGE

- Milch Honig Bad 20 min.
- Gesicht: Intensivbehandlung  
mit biodynamischem  
Lifting  
Vitalis Dr Joseph 110 min.
- Klangschalenmassage 50 min.

**Behandlungsdauer: 3 Tage**

€ 212,00

# 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 Saunanges 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**

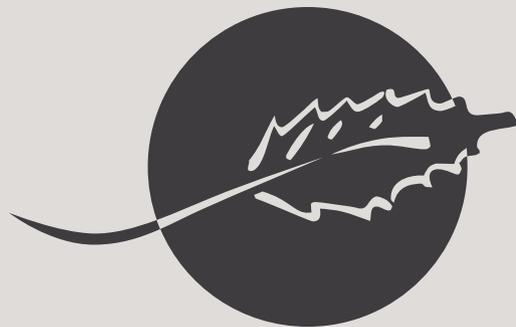
Nach der kalten Wasserdusche ist eine Ruhepause von mindestens 15 Minuten empfohlen. Decken Sie sich dabei gut zu, damit Sie nicht frieren.

## **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.





## **TAUBERS UNTERWIRT**

Josef-Telser-Straße 2  
I-39040 Feldthurns  
Südtirol, Italien  
Tel. (0039) 0472 855225  
info@unterwirt.com  
www.unterwirt.com

