

A woman with her hair in a bun is lying on her back on a white towel, receiving a back massage from a therapist. The therapist's hands are placed on the woman's lower back. The background is a soft, out-of-focus white.

RELAXING PLEASURE

SPA & BEAUTY

★★★★
WSH

WELLNESS
SPORT
HOTEL

SPA & BEAUTY

HERZLICH WILLKOMMEN

Sich verwöhnen lassen – von Kopf bis Fuß. Unsere Massage- und Beautyexpertinnen haben für Sie ein einmaliges Wellnessangebot zusammengestellt. Lassen Sie den Alltag hinter sich und gönnen Sie sich eine professionelle Gesichtsbehandlung, eine feuchtigkeitsspendende Körperpackung, ein sprudelndes Wohlfühlbad, eine klassische Mani- oder Pediküre oder eine entspannende Massage. Gerne hilft Ihnen unser Beauty-Team dabei, die ideale Behandlung für Sie zu finden.

UN CALOROSO BENVENUTO

Lasciarsi viziare dalla testa ai piedi. Le nostre esperte di massaggi e bellezza hanno preparato per voi un' offerta benessere unica. Lasciatevi alle spalle la vita quotidiana e concedetevi un trattamento viso professionale, un impacco idratante per il corpo, un bagno relax nella vasca J-Sha, una manicure o pedicure classica o un massaggio rilassante. Il nostro team di estetiste sarà lieto di aiutarvi a trovare il trattamento ideale per voi.

A WARM WELCOME

Allow yourself to be pampered – from head to toe. Our massage and beauty experts have put together a unique wellness programme for you. Leave your daily routine behind and treat yourself to a professional facial treatment, a moisturizing body wrap, a bubbly feel-good-bath, a classic manicure or pedicure, or a relaxing massage. Our beauty team is happy to help you find your ideal treatment.

Rainer-Schölzhorn

Fam. Rainer-Schölzhorn & Team

The background image shows a modern spa interior. On the left, there is a large, L-shaped grey sofa with several red and black plaid throw pillows. The wall behind the sofa is a warm orange color and features a large, rustic wooden frame containing a mirror that reflects a bright window. To the right, a wooden reception desk with multiple drawers and a glass display case on top is visible. The display case contains various spa products and brochures. The floor is made of light-colored stone tiles. A large, semi-transparent yellow circle is overlaid on the bottom left of the image, containing text about gift vouchers.

GUTSCHEIN BUONO REGALO GIFT VOUCHER

Schenken Sie einzigartige Entspannungsmomente mit einem individuellen Spa-Gutschein.

Regalate momenti di relax indimenticabili con un buono spa individuale.

Give moments full of relaxation with a gift voucher from our Spa.

GESICHTSBEHANDLUNGEN 4
TRATTAMENTI VISO
FACIAL TREATMENTS

SCHÖNHEITSPFLEGE 7
TRATTAMENTI DI BELLEZZA
BEAUTY TREATMENTS

KLASSISCHE MASSAGEN 8
MASSAGGI CLASSICI
CLASSIC MASSAGES

SPEZIALMASSAGEN 10
MASSAGGI SPECIALI
SPECIAL MASSAGES

KÖRPERBEHANDLUNGEN 13
TRATTAMENTI CORPO
BODY TREATMENTS

PACKUNGEN UND BÄDER 14
IMPACCHI E BAGNI
BODY PACKS AND BATHS

WOHLFÜHLPAKETE 16
PACCHETTI BENESSERE
BEAUTY PACKAGES

INFORMATIONEN 17
INFORMAZIONI
INFORMATION

GESICHTSBEHANDLUNGEN NACH GERTRAUD GRUBER TRATTAMENTI VISO SECONDO GERTRAUD GRUBER FACIAL TREATMENTS ACCORDING TO GERTRAUD GRUBER

Wertvolle Kräuterextrakte, biologische Öle, Vitamine und Mineralien bilden die Basis der Gertraud-Gruber-Kosmetik. Die umfangreiche Palette an Naturprodukten ist abgestimmt auf jeden Hauttyp und jedes Alter. Individuell und vielseitig kombinierbar erreichen Sie damit optimale Pflegeergebnisse. Ein Hochgenuss für Haut und Seele.

Preziosi prodotti naturali come estratti di erbe, oli biologici, vitamine e minerali costituiscono la base della cosmesi olistica di Gertraud Gruber. L'ampia gamma di prodotti soddisfa le esigenze di tutti i tipi di pelle, sia giovani che mature, e permette di ottenere risultati sorprendenti. Provate a sfuggire allo stress del quotidiano e godetevi l'effetto meraviglioso dei metodi di trattamento di Gertraud Gruber.

Precious herbal extracts, organic oils, vitamins and minerals form the basis of Gertraud Gruber cosmetics. The extensive range of natural products is tailored to every skin type and age. Individually and multi-faceted, you can achieve optimal care results. A treat for your skin and soul.

KLEINE GESICHTSPFLEGE

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Brauen regulieren, Ampulle, Massage oder Maske, Abschlusspflege.

PICCOLO TRATTAMENTO VISO

Pulizia viso, peeling, rimozione impurità, correzione sopracciglia, fiala, massaggio o maschera, crema idratante.

SMALL FACIAL TREATMENT

Cleansing, peeling, deep cleansing, eyebrow shaping, ampoule, massage or mask, final care.

50 min. 74 €

GROSSE GESICHTSPFLEGE MIT SPEZIALPACKUNG

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Brauen regulieren, Ampulle, je nach Hautzustand (reif, sensibel oder unrein) individuelle Packung, individuelle Massage, Abschlusspflege.

GRANDE TRATTAMENTO VISO CON IMPACCO SPECIALE

Pulizia viso, peeling, rimozione impurità, correzione sopracciglia, flala e impacco specifico (adatto al tipo di pelle), massaggio individuale e crema idratante.

LARGE FACIAL TREATMENT WITH SPECIAL MASK

Cleansing, peeling, deep cleansing, eyebrow shaping, ampoule, individual mask adapted to your skin type, individual massage, final care.

80 min. 96 €

SYMPHONIE PREMIUM BEHANDLUNG – FÜR DIE FRAU AB 40

Im Mittelpunkt dieser luxuriösen Behandlung für Gesicht, Hals und Dekolleté stehen die Tension-Line-Massage sowie eine revitalisierende Vliesmaske, die mit dem Fältchen glättenden Push-up-Aktivator ihre ganze Wirkung entfaltet. Ein Highlight der Schönheitspflege mit wirkstoffaktiver Pflanzenkosmetik für reife, sonnengeschädigte und trockene Haut.

TRATTAMENTO SINFONIA PREMIUM – PER PELLI MATURE

Questo trattamento a base di principi attivi naturali costituisce una vera innovazione nella cura delle pelli mature. L'effetto dei principi attivi è potenziato dallo straordinario massaggio "Tension Line" con effetto lifting e dal trattamento levigante "Push-Up" che distende le rughe e ringiovanisce la pelle di viso, collo e décolleté. Indicato per pelli mature, secche o danneggiate dall'esposizione al sole.

SYMPHONY PREMIUM TREATMENT – FOR MATURE SKIN

The focus of this luxurious treatment for the face, neck and décolletage is the "Tension line massage" and a revitalizing mask that works with so-called wrinkle-smoothing "Push-up activator". A beauty highlight with active botanicals for mature, sun-damaged and dry skin.

85 min. 139 €





AYURASAN FACIAL

AYURASAN GESICHT UND KOPF

Diese Behandlung für Kopf, Gesicht und Dekolleté eröffnet man mit einem warmen Stirnölguss. Anschließend werden die Marma-Vital Punkte zwischen Stirn und Dekolleté stimuliert. Die Massage ist eine der schönsten Behandlungsweisen nach Ayurveda. Sie wirkt verjüngend und verschönernd und hat einen großen Einfluss auf unser Seelenleben. Zudem ist die Behandlung eine tolle Kur für Haar und Kopfhaut. Damit sie ihre volle Wirkung entfalten kann, empfehlen wir eine anschließende Ruhezeit.

AYURASAN VISO E TESTA

L' Ayurasan Viso coinvolge la testa, il viso e il décolleté ed inizia con un bagno con olio caldo sulla fronte. In seguito vengono stimolati i punti vitali Marma tra la fronte e il décolleté. Questo massaggio è tra i migliori trattamenti Ayurveda in assoluto. Ringiovanisce, dona splendore e ha un forte impatto sulla vita emotiva. È anche un'ottima cura per capelli e cuoio capelluto. Per ottenere il massimo effetto consigliamo un periodo di riposo dopo il trattamento.

AYURASAN FACE AND HEAD

This treatment for head, face and décolleté starts with a very warm oil casting on the forehead. Afterwards the Marma vital points between the forehead and the décolleté will be stimulated. This massage is one of the most beautiful treatments in the ancient tradition of Ayurveda. It acts rejuvenating and beautifying. Additionally, it has a wonderful effect on the soul and is an effective care for hair and scalp. To ensure that the treatment has its full effect, we recommend a subsequent rest period.

75 min. 92 €

MEN-XO FÜR HERREN

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Ampulle, Massage, Maske, Abschlusspflege.

Eine speziell für die anspruchsvolle Männerhaut entwickelte Gesichtsbehandlung mit exklusiver Pflegeserie.

MEN-XO PER UOMINI

Pulizia viso, peeling, rimozione impurità, fiala, massaggio, maschera e crema idratante.

Un trattamento viso "speciale" per l'uomo moderno con una linea esclusiva di prodotti creati appositamente per soddisfare le esigenze della pelle maschile.

MEN-XO FACIAL FOR MEN

Cleansing, peeling, deep cleansing, ampoule, massage, mask, final care.

A facial treatment specially developed for the demanding male skin with an exclusive care series.

75 min. 94 €

KLASSISCHE GESICHTSMASSAGE

Unsere klassische Gesichtsmassage entspannt die Gesichtspartie und verleiht ein strahlendes Aussehen.

MASSAGGIO VISO CLASSICO

Massaggio classico al viso che dona alla pelle un aspetto radioso e trasmette immediato benessere.

CLASSIC FACIAL MASSAGE

A classic facial massage with a soothing and nourishing effect.

20 min. 46 €

SCHÖNHEITSPFLEGE . TRATTAMENTI DI BELLEZZA BEAUTY TREATMENTS

PFLEGE FÜR HÄNDE UND FÜSSE CURA PER MANI E PIEDI CARE FOR HANDS AND FEET

Manicure 42 €

Maniküre mit Lack 48 €

Manicure con smalto

Manicure with nail polish

Pedicure 48 €

Pediküre mit Lack 56 €

Pedicure con smalto

Pedicure with nail polish

Permanent Nagellack

ohne Trockenzeit / dünn wie Nagellack
stark wie Gel / haltbar bis zu 3 Wochen

Smalto permanente

senza tempo per asciugare / sottile come smalto
forte come gel / dura fino a 3 settimane

Permanent nail polish

without drying time / thin as nail polish
strong as gel / up to 3 weeks

Manicure Permanent 54 €

Pedicure Permanent 58 €

Permanentlack entfernen 20 €

Rimozione smalto permanente

Remove permanent polish

HAARENTFERNUNG MIT WARMWACHS DEPILAZIONE CON CERA CALDA DEPILATION WITH WARM WAX

Halbbein 32 €

Gamba fino al ginocchio

Lower leg

Ganzbein 42 €

Gamba intera

Whole leg

Bikinizone 22 €

Inguine (parziale)

Brazilian

Achseln 18 €

Ascelle

Armpits

Oberlippe oder Kinn 15 €

Labbro superiore o mento

Upper lip or chin

Rücken oder Brust 28 €

Schiena oppure petto

Back or chest

EXTRAS FÜR DIE AUGEN SPECIALE PER GLI OCCHI EXTRAS FOR THE EYES

Wimpern färben 25 €

Tintura delle ciglia

Dye eyelashes

Augenbrauen färben 20 €

Tintura delle sopracciglia

Dye eyebrows

Wimpern und Augenbrauen färben 40 €

Tintura ciglia e soptracchiglia

Dye lashes and brows

Augenbrauen regulieren 20 €

Correzione sopracciglia

Shape eyebrows

LASH-LIFTING

Für einen natürlichen, intensiven Blick werden die Naturwimpern gefärbt und mit einer speziellen Methode in Schwung gebracht. Hält 6-8 Wochen.

Per uno sguardo naturale ma intenso le ciglia vengono colorate e stimolate con un metodo speciale per ottenere una curvatura perfetta. L'effetto dura da 6 a 8 settimane.

Your eyelashes get dyed for a natural and intensive look and reshaped by a special treatment to make them look longer and curvier. Lasts up to 6-8 weeks.

50 min. 79 €





KLASSISCHE MASSAGEN . MASSAGGI CLASSICI CLASSIC MASSAGES

GANZKÖRPERMASSAGE

Entspannende, klassische Ganzkörpermassage mit erwärmtem Mandelöl. Ihr Körper wird von Kopf bis Fuß massiert, regeneriert und entspannt.

MASSAGGIO INTEGRALE

Massaggio rilassante completo con olio di mandorle riscaldato. Meraviglioso relax e benessere dalla testa ai piedi.

FULL-BODY MASSAGE

Relaxing, classic full body massage with warm almond oil. Your body will be massaged, regenerated and relaxed from head to toe.

50 min. 74 €

RÜCKENMASSAGE

Wohltuende, entspannende Massage im Nacken- und Rückenbereich, um Verspannungen zu lösen.

MASSAGGIO SCHIENA

Massaggio benefico e rilassante della schiena e nuca. Allevia e attenua le tensioni e i dolori muscolari.

BACK MASSAGE

Soothing, relaxing massage in the neck and back area to relieve tension.

20 min. 46 €

FUSS- UND BEINMASSAGE

Klassische Massage zur Lockerung der verspannten Fuß- und Beinmuskulatur.

MASSAGGIO GAMBE E PIEDI

Un massaggio classico che scioglie i muscoli ed elimina le tensioni su piedi, cosce e polpacci.

FEET AND LEG MASSAGE

This is a classic massage to relax your feet and leg muscles.

20 min. 46 €

TEILMASSAGE

Eine entspannende Massage für die Beine hinten, für Rücken und Nacken zur Lockerung der Muskulatur.

MASSAGGIO PARZIALE

Massaggio classico ad effetto rilassante che scioglie i muscoli di schiena, nuca e della parte posteriore delle gambe.

PARTIAL BODY MASSAGE

A wonderful massage for the legs (back-side), neck and back to relax the muscles.

25 min. 49 €

KIDS & TEENS

Eine sanfte Ganzkörpermassage mit speziellem Öl bringt Ruhe und Entspannung für unsere jüngeren Gäste (ab 6 Jahren).

KIDS & TEENS

Un massaggio completo delicato con olio speciale che trasmette calma e serenità ai nostri giovani ospiti (da 6 anni).

KIDS & TEENS

This is a soft and nice full-body massage with special oil – a moment of peace and relaxation for our young guests (6 years+).

20 min. 45 €

UNSER TIPP: Tiroler Steinöl-Hauttonic
IL NOSTRO CONSIGLIO: Tónico pelle "Tiroler Steinöl"
OUR TIP: Skin tonic "Tiroler Steinöl"

200 ml 7,80 Euro





SPEZIALMASSAGEN . MASSAGGI SPECIALI . SPECIAL MESSAGES

SPORTHOTELMASSAGE

Bei dieser Ganzkörpermassage mit speziellen ätherischen Ölen wird die Haut gepflegt und genährt. Zum Abschluss wird ein wärmendes Kirschkernkissen auf den Schulter-Nackenbereich aufgelegt – für absolute Entspannung.

MASSAGGIO SPORTHOTEL

Questo massaggio rilassante eseguito con speciali oli essenziali nutre e idrata la pelle in profondità. La successiva applicazione di un cuscino caldo con noccioli di ciliegia nella zona spalle-nuca trasmette una sensazione di assoluto e gradevole relax.

SPORTHOTEL MASSAGE

This full-body massage with special essential oils nourishes the skin. Finally, a warming cherry seed pillow is placed on the shoulder and neck area for total relaxation.

50 min. 82 €

BERGMASSAGE

Bei dieser besonderen Behandlung beginnen wir zuerst mit einer heißen Rolle, um die Muskulatur zu lockern und um Sie ideal auf die Massage vorzubereiten. Bei der Massage verwenden wir eine spezielle Kräuterölmischung. Diese wirkt hautbelebend, spannungslösend und sehr wohltuend auf die Muskulatur.

MASSAGGIO MONTAGNA

Un rullo caldo scioglie la muscolatura e prepara il corpo per il massaggio. Il massaggio con un olio speciale alle erbe alpine scioglie le tensioni muscolari e dona nuova vitalità.

MOUNTAIN MASSAGE

In this particular treatment, we start with a hot roll to loosen the muscles and prepare you ideally for the massage. During the massage we use a special oil blend, which has an invigorating, tension-relieving and very soothing effect on the muscles.

25 min. – Rücken | Schiena | Back 55 €
50 min. – Ganzkörper | Integrale | Full-body 82 €

FUSSZONENMASSAGE

Punkte, die verschiedene Organe und Körperfunktionen am Fuß widerspiegeln, werden durch diese Technik bearbeitet und somit angeregt oder beruhigt.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Con questa tecnica vengono stimulate le aree specifiche del piede, che riflettono i vari organi per ristabilire l'equilibrio del corpo.

FOOT REFLEXOLOGY

There exist points on the feet zones which reflect different organs and bodily functions. The massage uses a technique to work on these zones to activate or relax them.

25 min. 49 €

MASSAGE MIX

Dieser Mix besteht aus einer klassischen Rückenmassage und einer Fußzonenmassage.

MIX MASSAGGIO

È una giusta combinazione tra un massaggio classico dorsale e una riflessologia plantare.

MASSAGE MIX

A combination between a classic back massage and a foot reflexology.

50 min. 82 €

TRADITIONELLE RÜCKENMASSAGE

Eine intensive Behandlung für den beanspruchten Rücken. Eine heiße Rolle durchwärmt die Muskulatur. Durch sanfte Dehnungen in Kombination mit der Schröpftechnik werden Blockaden gelöst. Die abschließende Rückenmassage lässt tiefe Verspannungen verschwinden.

MASSAGGIO TRADIZIONALE DORSALE

Un trattamento intensivo per la schiena. Il rullo caldo riscalda la muscolatura e con leggeri esercizi di stretching la prepariamo per il massaggio seguente. La tecnica della coppettazione in combinazione con un massaggio classico scioglie tensioni.

TRADITIONAL BACK MASSAGE

An intensive treatment for the stressed back. A hot roll warms up the muscles. With gentle stretches we prepare the back for the cupping massage, that dissolves blockages, and after a deep back massage, the muscles relax for a long time.

50 min. 82 €

MANAGER MASSAGE

Dies ist eine entspannende Ganzkörpermassage, bei der mithilfe von heißen Steinen Blockaden gelöst und Muskeln besser durchblutet werden. Sie hilft, Stress abzubauen und stärkt für den Alltag.

MASSAGGIO MANAGER

Massaggio completo con pietre calde. Il calore delle pietre rilassa i muscoli, scioglie le tensioni e stimola la circolazione sanguigna. Ottimo per combattere lo stress e ideale per recuperare le energie in vista del quotidiano.

MANAGER MASSAGE

For this relaxing full-body massage we use special hot stones. Blockages are resolved and the blood circulation is stimulated. The treatment helps to reduce stress and strengthens for everyday life.

50 min. 82 €

KLANGSCHALEN-MASSAGE

Die Klangschalen-Massage – ausgeführt auf der Körpervorderseite – ist eine hochwirksame Entspannungsmethode. Die Schwingungen und Vibrationen der Tibetanischen Klangschalen wirken auf Körper und Psyche, lösen auf sanfte Art Verspannungen und Blockaden, fördern Regeneration, Ruhe und Entspannung.

MASSAGGIO CAMPANE TIBETANE

Con i suoni armonici delle campane tibetane – applicate sulla parte anteriore del corpo – è possibile raggiungere un rilassamento profondo e percepire serenità e calma interiore. I suoni delle campane tibetane stimolano un processo di auto guarigione e di armonizzazione.

SINGING BOWL MASSAGE

The singing bowl massage – performed on the front of the body – is a highly effective relaxation method. The vibrations of the Tibetan singing bowls affect body and psyche, gently release tensions and blockages, and promote regeneration, calmness, and relaxation.

25 min. 49 €

AYURASAN BODY

Die Ayurasan-Ganzkörperölmassage nach ayurvedischen Richtlinien wird auch „Massage der liebenden Hände“ genannt und dient der Harmonisierung der Körper-Energien. Wir beginnen mit einem Peeling mit Handschuhen aus Rohseide, darauf folgen eine sanfte Ölmassage und eine reichhaltige, feuchtigkeitsspendende Abschlusspflege. Dabei werden die vitalen Marma-Punkte sanft stimuliert, Schlacken im Gewebe gelöst und die Entspannung von Körper, Geist und Seele gefördert.

Il massaggio Ayurasan per tutto il corpo è un trattamento Ayurveda che viene anche chiamato “massaggio delle mani amorevoli”.

Iniziamo con un peeling eseguito con guanti speciali in seta grezza, poi viene effettuato un massaggio leggero con un olio speciale che aiuta ad armonizzare le energie del corpo e ha un effetto disintossicante. Alla fine viene applicata una ricca crema idratante.

I punti vitali “Marma” vengono delicatamente stimolati e il corpo e la mente si rilassano completamente.

The Ayurasan full-body oil massage, according to Ayurvedic guidelines, is also called the “massage of loving hands” and helps to harmonize the body’s energies. We start with a peeling using special raw silk gloves, followed by a gentle massage with a special oil. A rich, moisturizing treatment is applied as a final step. The vital Marma points are gently stimulated, toxins in the tissue are released, and profound relaxation of body, mind, and soul is achieved.

75 min. 102 €

DRAINIERENDE BEINMASSAGE

Schafft Abhilfe bei schweren und geschwollenen Beinen. Diese Massage wirkt abschwellend und entstauend.

MASSAGGIO DRENANTE ALLE GAMBE

Un rimedio efficace per gambe pesanti e gonfie. Questo massaggio riduce il gonfiore e scioglie i blocchi muscolari.

LEG MASSAGE WITH DRAINING EFFECT

Slight, pumping movements help with heavy and swollen legs. This massage detoxifies and relieves the swelling.

45 min. 74 €

KÖRPERBEHANDLUNGEN . TRATTAMENTI CORPO BODY TREATMENTS

GANZKÖRPERPEELING FÜR TRAUMHAFT SCHÖNE HAUT

Mit einem sanften Peeling am ganzen Körper werden abgestorbene Hautschüppchen entfernt. Dann wird die Haut mit einem Körperbalsam nach Wahl gepflegt – für ein seidig weiches und sinnliches Hautgefühl. Wählen Sie zwischen einem:

Salzpeeling: Ein Erlebnis der besonderen Art – spüren Sie die regenerative Wirkung reiner Salzkristalle.

Kräuterpeeling: Ein sanftes, hautschonendes Kräutercreme-Peeling mit Weintraubentrester versorgt die Haut mit Nährstoffen.

PEELING PER IL CORPO – PER UNA PELLE FANTASTICA

Il delicato peeling rimuove le cellule morte dell'epidermide. Dopo il peeling viene applicato un balsamo specifico che lascerà la vostra pelle piacevolmente morbida e vellutata. Una sensazione di benessere tutta da provare! Scegliete tra:

Peeling al sale: Un'esperienza speciale – sentirete l'effetto rigenerante dei cristalli di sale puri.

Peeling alle erbe: Un peeling delicato a base di erbe e vinaccia fornisce alla pelle sostanze nutritive.

BODY PEELING FOR BEAUTIFUL SKIN

Dead skin cells are removed with a gentle peeling all over the body. Finally, the skin is treated with individual body care. For fantastically beautiful skin. Choose between:

Salt peeling: A special experience – feel the regenerative effect of pure salt crystals.

Herbal peeling: A gentle herbal cream scrub with "Trester" (residues of pressed grapes) provides the skin with nutrients.

45 min. 64 €

„ALPINE BALANCE“ FÜR DEN KÖRPER

Nach einem Ganzkörper-Salzpeeling wird mithilfe von Ziegenhaarbürsten eine Lymphstimulation am ganzen Körper durchgeführt. Abgerundet wird die Behandlung mit einer pflegenden Körperpackung.

“ALPINE BALANCE” PER IL CORPO

Dopo un peeling al sale si continua con una stimolazione linfatica su tutto il corpo con spazzole con setole di capra. Il trattamento viene completato con un impacco nutriente per il corpo.

“ALPINE BALANCE” FOR THE BODY

After a full-body salt peeling, a lymph stimulation is performed on the entire body using goat hair brushes. We finish the treatment with a nourishing body pack.

80 min. 98 €

UNSER TIPP:

Kombination
Ganzkörperpeeling
mit Sporthotelmassage

IL NOSTRO CONSIGLIO:

Combinazione peeling
corpo e massaggio Sporthotel

OUR TIP:

Combination body peeling
and Sporthotel massage

80 min. 112 €

KÖRPERPACKUNGEN . IMPACCHI PER IL CORPO . BODY PACKS

ALGENPACKUNG

Diese entschlackende Körperpackung fördert den Stoffwechsel und wirkt hautstraffend – besonders bei Cellulite.

IMPACCO ALLE ALGHE

L' impacco alle alghe depura, elimina le tossine e migliora la microcircolazione nei tessuti.

ALGAE PACK

This detoxifying body pack stimulates your metabolism and has a skin-tightening effect, especially on cellulite.

FANGOPACKUNG

Diese Wärmebehandlung stärkt das Immunsystem, wirkt durchblutungsfördernd und schmerzlindernd; besonders bei Gelenkbeschwerden.

IMPACCO AL FANGO

Questo trattamento termico rafforza il sistema immunitario, migliora la circolazione e allevia il dolore; ideale soprattutto per chi soffre di problemi articolari.

ALGAE PACK

This heat treatment strengthens the immune system, promotes blood circulation, and relieves pain, especially for joint discomfort.

NACHTKERZENÖLPACKUNG

Eine stark rückfettende und feuchtigkeitsspendende Packung. Besonders empfehlenswert bei sehr trockener und empfindlicher Haut sowie bei Hautirritationen, Neurodermitis und Psoriasis.

IMPACCO ALL' OLIO DI ENOTERA

Un impacco idratante e nutriente straordinariamente efficace. Particolarmente indicato per pelli molto secche e sensibili, irritazioni cutanee, eczemi e psoriasi.

EVENING PRIMROSE OIL PACK

A highly re-fattening and moisturizing pack. Especially recommended for very dry and sensitive skin, as well as skin irritations, neurodermatitis, and psoriasis.

HEUBAD

Eine stärkende Packung im Heu. Auserlesene Kräuter von hochalpinen Südtiroler Bergwiesen fördern die Durchblutung, lindern Verspannungen, beruhigen die Atemwege, speziell bei Muskel- und Gelenkschmerzen.

BAGNO AL FIENO

Un impacco nel fieno. Squisite erbe di montagna dell' Alto Adige favoriscono la circolazione sanguigna, alleviano le tensioni e rilassano le vie respiratorie; ideale per chi soffre di dolori muscolari e articolari.

HAY BATH

A strengthening pack in hay. Exquisite herbs from the high alpine South Tyrolean mountain meadows promote blood circulation, relieve tension, soothe the airways, especially for muscle and joint pain.

RELAX-BÄDER IN DER J-SHA-WANNE
BAGNI RELAX NELLA VASCA J-SHA
RELAX BATHS IN THE J-SHA TUB

HONIG-MILCHBAD

Das Honig-Milchbad ist angereichert mit Pflanzenölen und ist besonders pflegend für trockene Haut.

BAGNO AL LATTE E MIELE

Il bagno al latte e miele è arricchito con oli vegetali ed è un vero toccasana per le pelli secche.

HONEY-MILK BATH

The honey-milk bath is enriched with plant oils and is particularly nourishing for dry skin.

KRÄUTERBAD

Eine traumhafte Komposition aus verschiedenen Kräutern spendet Ruhe und Erholung.

BAGNO ALLE ERBE

Una meravigliosa composizione d'erbe dona profondo relax e trasmette serenità.

HERBAL BATH

A dreamlike composition of various herbs provides peace and relaxation.

ROSENBAD

Ein harmonisierendes Bad speziell für die Frau.

BAGNO ALLE ROSE

Un bagno armonizzante specialmente per le donne.

ROSE BATH

A harmonizing bath specifically for women.

25 min. 49 €

WOHLFÜHLPAKETE . PACCHETTI BENESSERE . BEAUTY PACKAGES

BEAUTYTAG FÜR DIE FRAU

Ganzkörperpeeling nach Wahl (ca. 25 Min.)
Individuell abgestimmte Körperpackung
Teilmassage
Maniküre oder Pediküre mit Lack
Große Gesichtsbehandlung
mit Spezialpackung

GIORNATA DI BELLEZZA PER LA DONNA

Peeling al corpo a scelta (25 min.)
Impacco corpo individuale
Massaggio parziale
Manicure o pedicure con smalto
Grande trattamento viso
con impacco speciale

BEAUTY DAY FOR WOMEN

Body peeling of your choice (25 min.)
Individual body pack
Partial body massage
Manicure or pedicure with nail polish
Large facial treatment
with special mask

1-2 Tage / 1-2 giorni / 1-2 days 265 €

SCHNUPPERTAG FÜR DEN MANN

Individuell abgestimmte Körperpackung
Ganzkörpermassage
Pediküre mit Sprudelbad und Fußmassage
Men XO Gesichtsbehandlung

GIORNATA DI BENESSERE PER L' UOMO

Impacco corpo individuale
Massaggio integrale
Pedicure con bagno e massaggio piedi
Men XO trattamento viso

SPA DAY FOR MEN

Individual body pack
Full-body massage
Pedicure with bubble bath and feet massage
Men XO facial treatment

1-2 Tage / 1-2 giorni / 1-2 days 240 €

WSH-RELAX

Ganzkörperpeeling nach Wahl (25 Min.)
Individuelles Bad
Teilmassage

WSH-RELAX

Peeling per il corpo a scelta (25 min.)
Bagno individuale
Massaggio parziale

WSH-RELAX

Body peeling or your choice (25 min.)
Individual bath
Partial body massage

1 Tag / 1 giorno / 1 day 130 €

WSH-DETOX

Salzpeeling
Algenpackung
Fußzonenmassage

WSH-DETOX

Peeling al sale
Impacco alle alghe
Riflessologia plantare

WSH-DETOX

Salt peeling
Algae pack
Foot reflexology

1 Tag / 1 giorno / 1 day 130 €

ALLGEMEINE INFORMATIONEN INFORMAZIONI GENERALI GENERAL INFORMATION

SPA & BEAUTY: 8.30 – 19.30
FAMILYPOOL: 6:00 – 19:00
SPORTPOOL (ADULTS ONLY): 6:00 – 19:00

OUTDOOR POOL:

Winter | inverno | winter (adults only) 15:30 – 18:30
Sommer | estate | summer 7:30 – 18:30

SAUNA: 14:00 – 19:00

FITNESS (16 YEARS+): 7:00 – 19:00

Unser wöchentliches Aktiv- und Fitnessprogramm entnehmen Sie bitte der Infotafel im Erdgeschoss.
Troverete sulla bacheca al piano terra il nostro programma settimanale di attività e fitness.
You can find our weekly active and fitness programme at the info board on the ground floor.

Pünktlichkeit: Damit Sie die gebuchte Behandlung ganz entspannt genießen können, bitten wir Sie, 5 Minuten vor dem gebuchten Termin zu erscheinen. Sollten Sie verspätet zum Termin erscheinen, sind wir leider gezwungen, die Dauer der Behandlung zu verkürzen.

Bekleidung: Wir bitten Sie höflichst, zu Ihrem Termin im Bademantel und mit Badeschuhen zu erscheinen.

Gesundheit: Im Falle von gesundheitlichen Problemen, Allergien auf bestimmte Produkte oder laufender Schwangerschaft bitten wir Sie, uns dies bei der Buchung mitzuteilen. Alle Anwendungen sind keine medizinischen Behandlungen.

Ruhe: Wir sind eine Oase der Ruhe und bitten Sie daher, leise zu sprechen und sich eine handyfreie Zeit zu gönnen.

Stornierungen: Bei Nicht-Erscheinen werden 100%, bei kurzfristigen Stornierungen am selben Tag werden 50% des Behandlungspreises berechnet.

Produktverkauf: Alle von uns verwendeten Produkte können bei uns erworben werden. Gerne senden wir Ihnen die Produkte auch nach Hause (portofrei ab einem Warenwert von 200 €).

Puntualità: Cercate di arrivare 5 minuti prima dell'orario da Voi prenotato. Se arrivate in ritardo adattiamo il trattamento al tempo rimasto.

Abbigliamento: Siete pregati di presentarvi all'appuntamento con accappatoio e ciabatte.

Salute: Vi preghiamo di informarci in anticipo di eventuali malattie, allergie e/o gravidanza. Tutte le applicazioni non sono trattamenti medici.

Quiete: La nostra area benessere è una zona di quiete e relax. Pertanto, cercate di parlare sottovoce e mettete il cellulare in modalità silenziosa.

Cancellazione: In caso di una vostra mancata presentazione i trattamenti saranno addebitati a prezzo pieno. Per eventuali cancellazioni nello stesso giorno dell'appuntamento calcoliamo il 50% del prezzo del trattamento prenotato.

Vendita di prodotti: Tutti i prodotti da noi utilizzati sono anche in vendita. Volentieri Vi possiamo spedire i prodotti a casa (Porto franco a partire da 200 €).

Punctuality: In order for you to enjoy the booked treatment in complete relaxation, we kindly ask you to arrive 5 minutes before the booked appointment. If you arrive late for your appointment, we are unfortunately forced to shorten the duration of the treatment.

Clothing: We kindly ask you to come to your appointment in a bathrobe and slippers.

Health: In case of health problems, allergies to certain products or ongoing pregnancy, we kindly ask you to let us know when you book your appointment. No treatments are medical treatments.

Tranquility: We are an oasis of tranquility and therefore ask you to speak quietly and allow yourself a phone-free time.

Cancellations: In case of no-show, 100%, in case of short-term cancellation on the same day 50% of the treatment price will be charged.

Product Sale: All the products we use can be purchased. We are also happy to send you the products home (free of postage from a value of 200 €).



SAUNA-TIPPS GALATEO DELLA SAUNA SAUNA TIPS

Nehmen Sie sich für Ihr Saunavergnügen genügend Zeit (mind. 2h).

Gehen Sie weder hungrig noch mit vollem Magen in die Sauna.

Unsere Saunen sind textilfreie Zone. Auch die Badesandalen werden direkt in den Saunen nicht getragen.

Duschen Sie gründlich vor jedem Saunagang und trocknen Sie sich gut ab.

Ideal für einen Saunagang sind 8 bis 12 Minuten. Hören Sie jedoch auf Ihren Körper.

Bedecken Sie die gesamte genutzte Holzfläche in der Trockenkabine mit einem Handtuch. Im Dampfbad vor und nach dem Saunieren den Sitzplatz mit Wasser abbrausen.

Gehen Sie nach dem Saunagang zuerst an die frische Luft und kühlen Sie sich anschließend mit kaltem Wasser oder Eis ab – von den Extremitäten zum Herzen hin und zuletzt den Kopf.

Idealerweise folgt auf die Abkühlung eine Ruhepause von ca. 30 Minuten.

Wir empfehlen 3 Saunagänge hintereinander mit Ruhepausen dazwischen.

Prendetevi il tempo necessario per un'esperienza soddisfacente della sauna (min. 2 ore).

Non entrare in sauna né affamati né a stomaco pieno.

Le saune sono zone per nudisti. I sandali da bagno non si possono indossare all'interno delle saune.

È essenziale fare una doccia completa prima di ogni sauna ed asciugarsi accuratamente.

Il tempo ideale di permanenza in sauna varia da 8 a 12 minuti. La durata esatta deve essere però determinata dal vostro corpo.

In sauna coprite l'intera superficie di legno in uso con un asciugamano. Nel bagno turco sciacquate il vostro posto prima e dopo la permanenza con acqua.

Dopo la sauna uscite all'aria aperta e poi rinfrescatevi con acqua fredda o ghiaccio - dalle estremità al cuore e infine la testa.

Idealmente il raffreddamento è seguito da un periodo di riposo di almeno 30 minuti.

Consigliamo al massimo 3 sessioni di sauna con i necessari periodi di riposo in mezzo.

Take enough time for your sauna pleasure (at least 2h).

Don't go to the sauna hungry or on a full stomach.

Our saunas are naked zones. Bathing sandals are also not worn in the saunas.

Shower thoroughly before each sauna visit and dry yourself well.

The ideal time for a sauna session is 8 to 12 minutes. Listen to your body.

Cover the entire area of wood in the cabin with a towel. In the steam bath rinse the seat with water before and after your session.

After the sauna, go to the fresh air first and then cool off with cold water or ice – from the extremities to the chest and finally up to the head.

Ideally, the cooling down is followed by a period of rest of about 30 minutes.

We recommend a set of 3 sauna sessions with rest breaks in between.



Ratschings | Racines
Südtirol | Alto Adige



www.hotels-ratschings.com