

A close-up photograph of a woman with blonde hair lying down, her eyes closed in a state of relaxation. Two hands are gently massaging her forehead and temples. The background is a soft, out-of-focus white, suggesting a clean and serene spa environment.

NATURAVITA  
SPA & BEAUTY

W W W  
BERGHOTEL





# NATURAVITA SPA & BEAUTY

Herzlich Willkommen in unserer Spa- und Beautyoase „Naturavita“. Wir schenken Ihnen Zeit für eine seelische Pause und himmlische Ruhe abseits der Hektik des Alltags. Soll es eine entspannende Massage sein, eine verwöhnende Gesichtsbehandlung mit hochwertigen Naturprodukten, eine vitalisierende Körperbehandlung oder ein harmonisierendes Partnerritual? Bei unseren Naturavita-Expertinnen sind Sie in den besten Händen.

**Den Puls des eigenen Herzens fühlen.  
Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern.  
Wieder Atem holen lernen, das ist es.**  
(Christian Morgenstern)

Benvenuti nella nostra oasi di benessere “Naturavita”. Vi diamo il tempo per una pausa e la pace celeste lontano dal tram-busto della vita quotidiana. Un massaggio rilassante, un trattamento viso con prodotti naturali di alta qualità, un trattamento rivitalizzante per il corpo o un rituale speciale con una persona amata? Con le nostre esperte di Naturavita siete in buone mani.

**Potrai girare il mondo,  
ma il vero viaggio,  
è quello che c'è dentro di te.**  
(Marika Bafaro)

Welcome to our spa and beauty oasis “Naturavita”. We offer you time for a soulful break and heavenly peace away from the hustle and bustle of everyday life. Should it be a relaxing massage, a pampering facial with high-quality natural products, a revitalizing body treatment or a harmonizing partner ritual? With our Naturavita experts you are in the best possible hands.

**The whole life of man  
is but a point of time,  
let us enjoy it.**  
(Plutarch)

*Rainer-Schölzhorn*

Fam. Rainer-Schölzhorn & Naturavita-Team





|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| GESICHTSBEHANDLUNGEN<br>TRATTAMENTI VISO<br>FACIAL TREATMENTS    | 4  |
| SCHÖNHEITSPFLEGE<br>TRATTAMENTI DI BELLEZZA<br>BEAUTY TREATMENTS | 7  |
| KÖRPERBEHANDLUNGEN<br>TRATTAMENTI CORPO<br>BODY TREATMENTS       | 8  |
| KLASSISCHE MASSAGEN<br>MASSAGGI CLASSICI<br>CLASSIC MASSAGES     | 10 |
| SPEZIALMASSAGEN<br>MASSAGGI SPECIALI<br>SPECIAL MASSAGES         | 12 |
| PARTNERBEHANDLUNGEN<br>TRATTAMENTI PARTNER<br>PARTNER TREATMENTS | 15 |
| WOHLFÜHLPAKETE<br>PACCHETTI BENESSERE<br>BEAUTY PACKAGES         | 16 |
| INFORMATIONEN<br>INFORMAZIONI<br>INFORMATION                     | 17 |
| SAUNA-TIPPS<br>GALATEO DELLA SAUNA<br>SAUNA TIPS                 | 19 |

## GUTSCHEIN . BUONO REGALO . GIFT VOUCHER

Schenken Sie Naturavita-Entspannungsmomente mit einem individuellen Gutschein.  
Regalate momenti di relax alla Naturavita Spa con un buono individuale.  
Giving moments full of relaxation with a gift voucher from our Naturavita Spa.

# 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 für die 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 in unserem Naturavita Spa.

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 nella Naturavita Spa.

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



## **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, fiala 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 the so-called wrinkle-smoothing "Push-up activator". A beauty highlight with active botanicals for mature, sun-damaged and dry skin.

---

85 min. 139 €

---







### 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 demanding men's skin with an exclusive care series.

75 min. 94 €

## AYURASAN FACIAL

### Ayurasan Gesicht

Schließen Sie die Augen, lassen Sie den Alltag hinter sich und Ihren Gedanken freien Lauf. Spüren Sie, wie Ihre Energie mit Ihrem Geist harmoniert. Ein Traum von natürlich fließenden Bewegungen führt Ihre Seele in eine Welt, in der Stress und Hektik keinen Platz finden. Ihr Gesicht und Kopf werden mit einem warmen Sonnenblumenölguss intensiv entspannt. Durch die Kopf- und Nackenmassage werden Blockaden gelöst und ein Gefühl von Ruhe und wohliger Entspannung entsteht.

### Ayurasan Viso

Chiudete gli occhi e lasciatevi alle spalle il quotidiano. Quieti, in silenzio, percepirete come l'energia entra in sintonia con la vostra mente. Movimenti delicati e un piacevole bagno con olio caldo vi trasporteranno in un mondo lontano, in cui non c'è posto per stress e frenesia. Questo meraviglioso trattamento scioglie le tensioni, trasmette una meravigliosa sensazione di serenità e dona profondo relax

### Ayurasan Facial

Close your eyes, let everyday life behind you and let your thoughts run free. Feel how your energy harmonizes with your mind. A dream of naturally flowing movements seduces your soul into a world where stress and hustle have no place. Your face and head are intensely relaxed with a warm application of sunflower oil. The head and neck massage dissolves blockages and creates a feeling of calm and blissful relaxation.

75 min. 92 €



# 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                    | 54 € |
| Pedicure                    | 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                  |      |
| 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 sopracciglia e ciglia  |         |
| Dye lashes and brows           |         |
| Augenbrauen regulieren         | 20-28 € |
| Correzione sopracciglia        |         |
| Shape eyebrows                 |         |

## LASH-LIFTING

Für einen natürlichen, intensiven Blick werden die Naturwimpern gefärbt und mit einer speziellen Methode in Schwung gebracht. Der Effekt 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. The effect lasts up to 6-8 weeks.

50 min. 79 €

# KÖRPERBEHANDLUNGEN TRATTAMENTI CORPO BODY TREATMENTS

*Entspannung ist ein wesentlicher Bestandteil von Kraft.* George Leonard

*La semplicità è la forma della vera grandezza.* Francesco de Sanctis

*Silence is more musical than any song.* Christina Rossetti

## **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 €

---





#### **UNSER TIPP:**

Kombination Ganzkörperpeeling mit Aromaölmassage

#### **IL NOSTRO CONSIGLIO:**

Combinazione peeling corpo e massaggio aromatico

#### **OUR TIP:**

Combination body peeling and aroma oil massage

————— 90 min. 112 € —————

#### **Gesunder Rücken**

Die Moorpäckung, auch bekannt als das „schwarze Gold“ dient zur Lockerung der Muskulatur. Wir kombinieren Sie mit einer entspannenden Kopf-, Nacken- und Rückenmassage. Muskelverspannungen werden gelöst, Kopfschmerzen gelindert und der Bewegungsapparat wird allgemein entspannt.

#### **Schiena sana**

L'impacco di fango Moor (una torba naturale composta da sostanze organiche) è un ottimo rimedio per alleviare i dolori muscolari. Abbinato ad un massaggio rilassante testa, nuca e schiena, scioglie le tensioni, attenua il mal di testa e favorisce il rilassamento dell'intero apparato motorio.

#### **Healthy back**

A “Moor” pack (made from natural moor = turf), also known as the “black gold”, is used to relax the muscles. We combine it with a relaxing head, neck and back massage. Muscle tension is released, headaches are relieved and the musculoskeletal system is relaxed.

————— 50 min. 82 € —————



## 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 €

---

### **Beinmassage**

Klassische Massage zur Lockerung der verspannten Beinmuskulatur.

### **Massaggio gambe e piedi**

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

### **Feet and leg massage**

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

---

20 min. 46 €

---

### Rückenmassage

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

### Massaggio schiena

Massaggio benefico e rilassante della schiena e nuca.

### Back massage

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

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 €

### Gesichtsmassage

Klassische Gesichtsmassage mit wohltuender und pflegender Wirkung.

### Massaggio viso

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

### Facial massage

A classic facial massage with a soothing and nourishing effect.

20 min. 46 €

### Kids & Teens

Eine sanfte Ganzkörpermassage mit speziellem Öl bringt Ruhe und Entspannung für unsere jüngeren Gäste.

### Kids & Teens

Un massaggio completo delicato con olio speciale che trasmette calma e serenità ai nostri giovani ospiti.

### Kids & Teens

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

20 min. 45 €



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

200 ml 7,80 Euro



# SPEZIALMASSAGEN MASSAGGI SPECIALI SPECIAL MASSAGES

## **Berghotels Rückenbehandlung Spezial**

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

## **Trattamento speciale schiena Berghotel**

Un rullo caldo scioglie la muscolatura e prepara la schiena per il massaggio. Il massaggio con un olio speciale alle erbe alpine scioglie le tensioni, rivitalizza e ridona vigore alla nostra schiena.

## **Berghotel's special back treatment**

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

---

25 min. 55 €

---

## **Vital Stone Massage**

Die Vital Stone Massage ist eine exklusive Wellnessbehandlung mit geglätteten, erhitzten Basaltsteinen, die tief in die Muskulatur eindringen, Verspannungen lösen und den Energiefluss im Körper harmonisieren.

Il massaggio Vital Stone è un trattamento esclusivo di benessere con pietre di basalto lisciate e riscaldate, che penetrano profondamente nella muscolatura, sciolgono le tensioni e armonizzano il flusso energetico nel corpo.

The Vital Stone massage is an exclusive wellness treatment using smoothed, heated basalt stones that penetrate deep into the muscles, release tension, and harmonize the energy flow within the body.

---

50 min. 82 €

---



**UNSER TIPP:** Berghotels Ganzkörperbehandlung Spezial mit heißer Rolle zur Lockerung und spezieller Ölmassage für den ganzen Körper.

**IL NOSTRO CONSIGLIO:** Trattamento speciale completo Berghotel con un rullo caldo per sciogliere e un massaggio con olio speciale per tutto il corpo.

**OUR TIP:** Berghotel's special full-body treatment with a hot roll to loosen the muscles and a massage with a special oil blend for the whole body.

---

50 min. 82 €

---





### **Rücken Intensiv**

Eine intensive Behandlung für den beanspruchten Rücken. Eine heiße Rolle durchwärmt die Muskulatur. Sanfte Dehnungen und Schröpfen lösen Blockaden. Die abschließende Rückenmassage lässt tiefe Verspannungen verschwinden.

### **Massaggio schiena intensivo**

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.

### **Back intensive**

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

---

50 min. 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 Fußzonenmassage und einer klassischen Rückenmassage.

### **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 €

---

### **Bergheumassage**

Eine entspannende Ganzkörpermassage mit speziellem Johanniskrautöl, welches entzündungshemmend und durchblutungsfördernd wirkt – ideal bei Muskelkater! Zum Abschluss wird ein warmes, wohltuendes Heukissen auf den Schulter-Nackенbereich aufgelegt, wodurch Tiefenentspannung erzielt wird.

### **Massaggio al fieno**

Questo meraviglioso massaggio completo con olio di iperico ad azione antinfiammatoria stimola la circolazione e allevia le tensioni muscolari. La successiva applicazione di un cuscinetto di fieno caldo nella zona spalle-nuca trasmette una sensazione di assoluto e profondo relax.

### **Mountain hay massage**

A relaxing full-body massage with special St. John's wort oil, which has an anti-inflammatory and circulation boosting effect – ideal for muscle soreness! Finally, a warm, comforting hay cushion is placed on the shoulder and neck area, providing deep relaxation.

---

50 min. 82 €

---

### **Aromaölmassage**

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

### **Massaggio aromatico**

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.

### **Aroma oil 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 €

---

### **Ayurasan Body**

Die Ayurasan-Ganzkörperölmassage dient der Harmonisierung der Körperenergien. Einfühl-same Hände massieren den Körper von Kopf bis Fuß mit warmem Sonnenblumenöl. Schalten Sie ab vom Alltag, lassen Sie los und erwecken sie neue Lebensgeister in sich. Der wohltuende und entspannende Effekt wird Sie noch lange begleiten.

### **Ayurasan Body**

Il massaggio completo Ayurasan contribuisce a ristabilire l'equilibrio energetico del nostro corpo. Abbandonatevi alle mani esperte delle nostre massaggiatrici, staccate la spina dal quotidiano e ritrovate nuove energie. L'effetto piacevole e rilassante del massaggio eseguito con olio di girasole caldo vi accompagnerà ancora a lungo.

### **Ayurasan Body**

This is an Ayurveda massage which relaxes body and mind. It harmonizes the three doshas (Vata, Pitta and Kapha) – your body's energies come into balance. A ritual for your soul life.

---

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 €

---



## PARTNERBEHANDLUNGEN TRATTAMENTI IN COPPIA PARTNER TREATMENTS

### **Zeit zu Zweit**

Erleben Sie dieses Partnerritual mit einem geliebten Menschen. Wir beginnen mit einem duftenden Dampfbad, anschließend werden Sie auf einer beheizten Steinliege mit einem Seifenschaumpeeling verwöhnt und dürfen eine 40-minütige Aromaölmassage mit Wärmepackung genießen. Zum Abschluss erwartet Sie ein Gläschen Prosecco und eine kleine süße Überraschung.

### **In coppia**

Una meravigliosa cerimonia di benessere da vivere e condividere con la persona amata. Il rituale di coppia comprende un bagno al vapore profumato, uno scrub con schiuma di sapone su un lettone di pietra riscaldato e un massaggio aromatico di 40 minuti con impacco caldo. Il rituale termina piacevolmente con un bicchiere di Prosecco e qualche cioccolatino.

### **Time for two**

Experience this partner ritual with a loved one. We begin with a scented steam bath, then you'll be pampered on a heated stone lounger with a soap-foam scrub and treated with a 40-minute aroma oil massage. Finish the treatment with a glass of Prosecco and a little sweet surprise.

---

2 Personen 115 min – 195 €

---

### **Partnermassage**

Suchen Sie sich eine Massage oder ein Peeling aus unserem Programm aus – oder lassen Sie sich von unseren Naturavita-Spezialistinnen beraten – und genießen Sie die wohltuende Behandlung gemeinsam mit Ihrem Herzensmenschen. Auch für Eltern und Kind geeignet.

### **Massaggio in due**

Scegliete un massaggio o un peeling dal nostro programma – o lasciatevi consigliare dalle nostre esperte Naturavita – e godetevi il trattamento benefico insieme alla vostra persona amata. Adatto anche per genitori e figli.

### **Partner massage**

Choose a massage or peeling from our programme – or get advice from our Naturavita experts – and enjoy the soothing treatment together with your loved one. Suitable for parents and children, too.

Dauer und Preis je nach Behandlung / Durata e prezzo dipende dal trattamento / Duration and price depending on the treatment

# WOHLFÜHLPAKETE PACCHETTI BENESSERE BEAUTY PACKAGES

## Rücken Deluxe

Rücken Intensiv  
Berghotels Rückenbehandlung Spezial  
Gesunder Rücken

## Schiena Deluxe

Massaggio schiena intensivo  
Trattamento speciale schiena Berghotel  
Schiena sana

## Back package deluxe

Back intensive  
Berghotel's special back treatment  
Healthy back

3 Tage / 3 giorni / 3 days 186 €

## Beautytag für die Frau

Maniküre oder Pediküre mit Lack  
Große Gesichtsbehandlung mit Spezialpackung  
Ganzkörperpeeling nach Wahl (ca. 25 Min.)  
Aromaölmassage

## Giornata di bellezza per la donna

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

## Beauty day for women

Manicure or pedicure with nail polish  
Large facial treatment with special mask  
Body peeling by choice (25 min.)  
Aroma oil massage

1-2 Tage / 1-2 giorni / 1-2 days 224 €

## Schnuppertag für den Mann

Pediküre mit Sprudelbad und Fußmassage  
Men XO Gesichtsbehandlung  
Ganzkörpermassage

## Giornata di benessere per l'uomo

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

## Spa day for men

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

1-2 Tage / 1-2 giorni / 1-2 days 183 €



# ALLGEMEINE INFORMATIONEN INFORMAZIONI GENERALI GENERAL INFORMATION

**Naturavita Spa & Beauty:** ore 8:30 - 19:30 Uhr

**Pool:** ore 6:00 - 19:00 Uhr

**Sauna:** ore 14:00 - 19:00 Uhr

**Fitness (16 years+):** ore 7:00 - 19:00 Uhr

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 program 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 ne affamati ne 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](http://www.hotels-ratschings.com)

