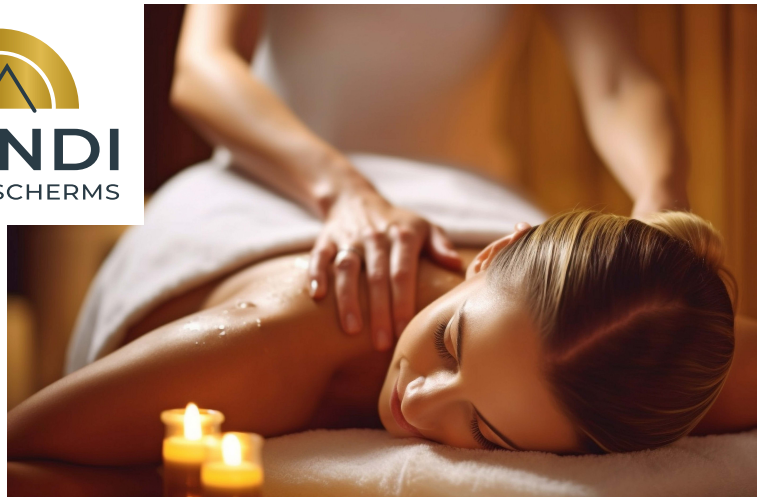




WOHLTUENDE MASSAGEN UNSER PROGRAMM FÜR SIE

Ihr Wellnessurlaub in Südtirol wird komplett, wenn Sie sich von uns rundum verwöhnen lassen. Direkt im Hotel bieten wir **IMMER DIENSTAGS UND FREITAGS** fein abgestimmte Massagen, die ihre von Berg- und Stadtausflügen müden Muskeln wieder flottbekommen. Und Körper wie Seele neu beleben. Tauchen Sie ein in unsere kleine Wohlfühlwelt und genießen Sie **Anwendungen von harmonisch bis sportlich, Lymphdrainagen oder Fußreflexzonenmassagen**. Besonders beliebt ist auch die **stressreduzierende Hot-Stone-Massage**, die neben purer Erholung der Vorbeugung von Erkältungen dient.

HARMONY MASSAGE

KLASSISCHE (SCHWEDISCHE) MASSAGE

Eine manuelle Therapie zur Lockerung von Verspannungen, Förderung der Durchblutung, des Stoffwechsels und zur Entspannung der Muskulatur. Sie basiert auf fünf Hauptgriffen: Streichen, Kneten, Reiben, Klopfen und Vibrieren. **50 Wohlfühlminuten für € 75**



FEEL THE ALPS MASSAGE

SPORTMASSAGE "DECONTRATTURANTE" (KONTRAKTURLÖSEND)

Eine intensive, therapeutische Technik, die akute Muskelverhärtungen (Kontrakturen), Knoten und Verspannungen löst. Sie kombiniert klassische Griffen mit tief wirkenden Techniken, um Schmerzen zu lindern, die Durchblutung zu fördern und Flexibilität sowie Muskelfunktion nach schwerer Belastung wiederherzustellen.

50 Wohlfühlminuten für € 75

SUNSIDE MASSAGE CALIFORNIAN

ENTSPANNENDE MASSAGE

Die ganzheitliche Wellness-Massage, die in den 1960er/70er Jahren in Kalifornien entstand, zeichnet sich durch lange, fließende, sanfte Streichungen (Effleurage) aus, die den gesamten Körper umhüllen. Sie wird als "Kunst der bewussten Berührung" bezeichnet. Anwendungsgebiete: Stressabbau, Lösung muskulärer Verspannungen, Förderung der Durchblutung und Verbesserung des Körpergefühls.

70 Wohlfühlminuten für € 90



HONEY DREAM MASSAGE

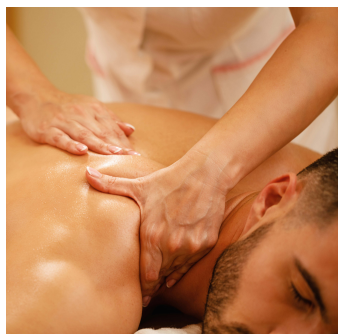
HONIGMASSAGE

Eine traditionelle Heilmassage aus Russland und Tibet zur intensiven Entgiftung, Entschlackung und Entspannung. Erwärmt Honig wird mit speziellen Zupfgriffen auf den Rücken aufgetragen, löst verklebte Faszien, regt die Durchblutung stark an und zieht Giftstoffe aus dem Gewebe. Ideal bei Verspannungen, Stress und zur Stärkung des Immunsystems. **50 Wohlfühlminuten für € 75**

HOT STONE MASSAGE

MASSAGE MIT WARMEN STEINEN

Eine entspannende Behandlung mit ca. 45 °C warmen Basalsteinen, die auf dem Körper gelegt und zum Massieren verwendet werden. Die Wärme reduziert Stress, wirkt als Kombination aus Energiearbeit und Tiefenentspannung, dringt tief ins Gewebe ein, lockert Verhärtungen und sorgt für pure Erholung. Empfehlenswert zur Vorbeugung von Erkältungen. **80 Wohlfühlminuten für € 125**



ALPINE FLOW MASSAGE

LYMPHDRAINAGE – MLD

Eine sanfte, medizinische Massagetechnik zur Entstauung des Gewebes. Durch kreisende Griffe wird der Lymphabfluss angeregt, Schwellungen (Ödeme) durch Verletzungen, Operationen oder Lymphstörungen reduziert. Rhythmische Bewegungen mit Druck- und Entspannungsphasen, ohne Öl, meist in Richtung der Lymphknoten. **50 Wohlfühlminuten für € 85**

REFLEX MASSAGE

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Eine alternativmedizinische Behandlung, bei der gezielter Druck auf Zonen der Fußsohlen, Zehen und des Fußrückens das körperliche und seelische Wohlbefinden steigert. Sie aktiviert Selbstheilungskräfte, regt den Stoffwechsel an und erreicht über organspezifische Reflexzonen den gesamten Körperbau. **50 Wohlfühlminuten für € 75**



IMMER DIENSTAGS UND FREITAGS
TERMINVEREINBARUNG DIREKT AN DER REZEPTION

