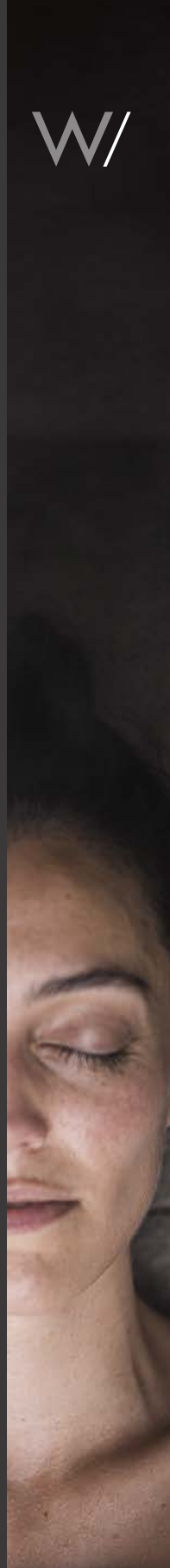


# CLOSE YOUR EYES

PREMIUM SPA  
HOTEL WINKLER





TAKE A DEEP  
BREATH



Bedürfnisorientiert und ganzheitlich. So setzen wir selbst den Anspruch an unser Spa-Konzept. Von der Empfehlung eines für Ihre Bedürfnisse am besten geeigneten Behandlungsprogramms bis dahin, dass Sie sich rundum wohlfühlen. Und zwar nicht nur während Ihrer Behandlung selbst, sondern auch vorher und genauso auch im Anschluss.

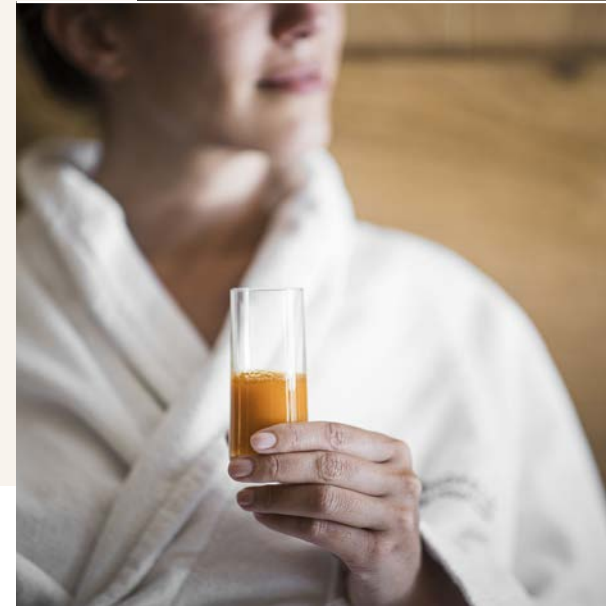
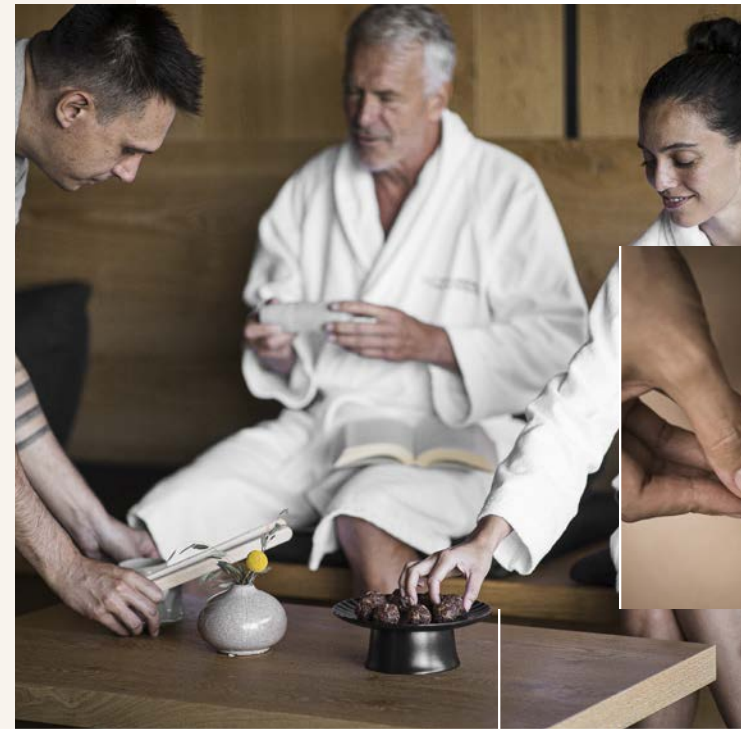
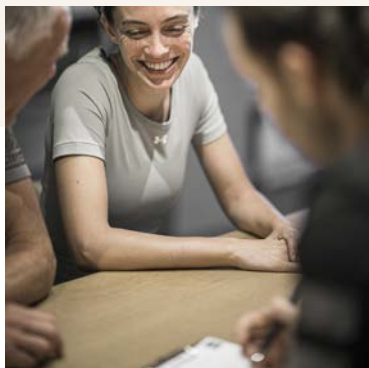
Bedürfnisorientiert, ganzheitlich und weitergedacht.

La nostra SPA è caratterizzata da una filosofia olistica volta a soddisfare le necessità degli ospiti, dalla consulenza per la scelta di un programma armonizzato in base ai loro desideri fino al benessere a 360°, non solo durante il trattamento, ma anche prima e dopo.

Applicazioni adatte alle vostre necessità, complete e ben studiate.

The concept and philosophy at the heart of our spa are based on a holistic approach that responds to the needs of our customers: From advising you on the treatment program best-suited to your needs, to making sure that you feel fabulous in every way – not only during the treatment itself, but also before and after.

Holistic, needs-oriented and planned with the greatest of care.



Und da gibt es noch einen wichtigen Protagonisten, der in unserem Spa-Konzept so richtig mitmischt: die Natur.

Die Kraft der frischen Aloe Vera in den Behandlungen von Pharmos Natur beispielsweise, oder die Wirkstoffe bester Kräuter und Heilpflanzen in den Hightec Natural Cosmetics® von Team Dr Joseph.

100 % Natur und sonst nix.

E non dobbiamo dimenticare la natura, l'altro ingrediente fondamentale della filosofia della nostra SPA che si avverte, per esempio, nell'energia dell'aloë vera fresca dei trattamenti di Pharmos Natur o nei principi attivi delle eccellenti erbe aromatiche e piante officinali della Hightec Natural Cosmetics® Team Dr Joseph.

Solo natura al 100%.

And now we come to the other stars of our spa concept: The power of fresh aloe vera in Pharmos Natur treatments, for example, or the very best of herbs and healing plants of the Team Dr Joseph Hightec Natural Cosmetics®.

100% nature. Nothing more, and nothing less.

# YOU AND YOUR NEEDS

## WELCOME TO WINKLER'S FOCUS PROGRAMS

- /01 **DEEP RELAX**
- /02 **MENTAL HEALTH**
- /03 **MINDFULNESS**
- /04 **LONG LIFE**
- /05 **LOCAL TOUCH**
- /06 **MOTION**
- /07 **IN SHAPE**
- /08 **BEAUTY**
- /09 **TOGETHER**
- /10 **PREPRAIR**

In sich hineinhor-  
chen, spüren was  
Körper und Geist  
brauchen, nach was  
sie sich sehnen,  
was sie so dringend  
nötig haben.

Was sich so leicht  
liest, ist eigentlich  
gar nicht so einfach,  
wir kennen das.  
Und genau deshalb  
haben wir in den  
Winklerhotels  
eigene Programme  
entwickelt, die weiter-  
denken und das,  
was Körper und Geist  
brauchen, erst wirk-  
lich greifbar machen:  
unsere 10 Focus  
Programs. Vielseitig  
Bedürfnisorientiert  
und holistisch.

Dabei stehen jeweils  
zwei Stufen zur  
Verfügung, die sich  
Ihrer gewünschten  
Programmintensität  
und auch der Zeit  
Ihres Aufenthalts  
anpassen. Unser  
Team berät Sie gerne  
und plant mit Ihnen  
gemeinsam die ein-  
zelnen Behandlungs-  
termine.

Ascoltare la propria  
voce interiore e  
comprendere le  
necessità e i desideri  
di corpo e mente,  
assecondando le  
loro richieste più  
impellenti.

Sappiamo bene che  
è facile a dirsi,  
ma non tanto a farsi...

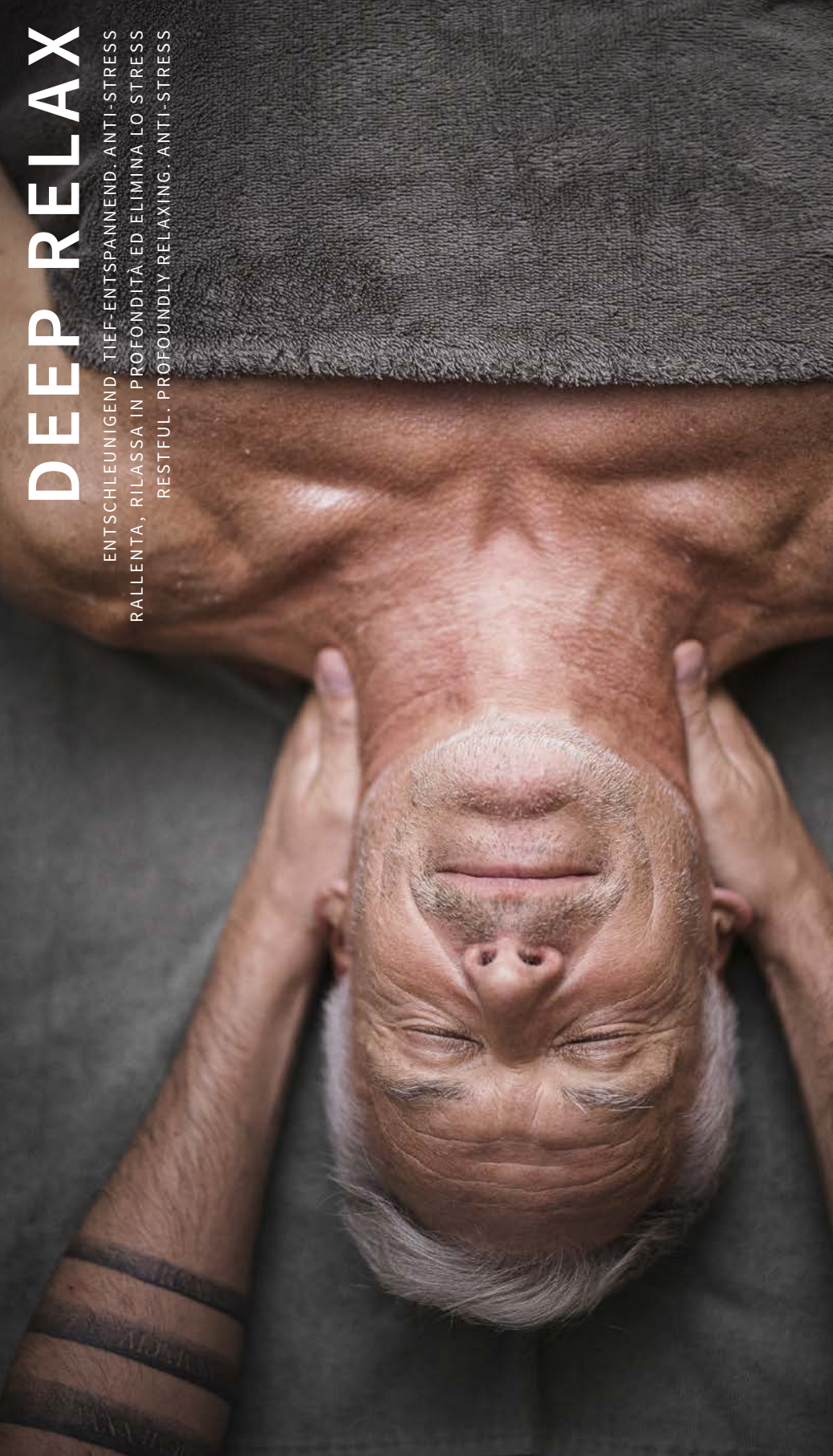
Per questo, nei  
Winklerhotels  
abbiamo sviluppato  
10 focus program –  
programmi olistici  
e pionieristici che  
soddisfano e rendono  
tangibili le vostre  
necessità psico-  
fisiche.

Ciascuno è suddiviso  
in due livelli, a se-  
conda dell'intensità  
desiderata e della  
durata del soggiorno.  
Il nostro team sarà  
lieto di consigliarvi  
e programmare ogni  
appuntamento.

Listen to your own  
inner voice, and  
hear what your  
body and mind are  
yearning for.

It's all far easier said  
than done, we know.  
That's why, here at  
the Winklerhotels,  
we have developed  
9 comprehensive,  
needs-oriented,  
and holistic Focus  
Programs to encom-  
pass every detail of  
the broader picture  
and bring the needs  
of body and mind to  
the forefront.

The 10 programs are  
all available in two  
levels of intensity,  
which we adapt to  
both your wishes and  
the length of your  
stay. Our team will  
be delighted to pro-  
vide you with advice  
and plan your per-  
sonalised treatments  
together with you.



# DEEP RELAX

ENTSCHLEUNIGEND. TIEF-ENTSPANNEND. ANTI-STRESS  
RALLENTA, RILASSA IN PROFONDITÀ ED ELIMINA LO STRESS  
RESTFUL. PROFOUNDLY RELAXING. ANTI-STRESS

Stress, Hektik, Lärm. Von einem Termin zum nächsten, noch schnell dies und das, kein Platz zum Durchatmen. Dieses Programm geht an alle, die sich nach tiefer Entspannung sehnen, die die Prioritätenliste endlich mal richtig ordnen, mit dem Ich ganz oben.

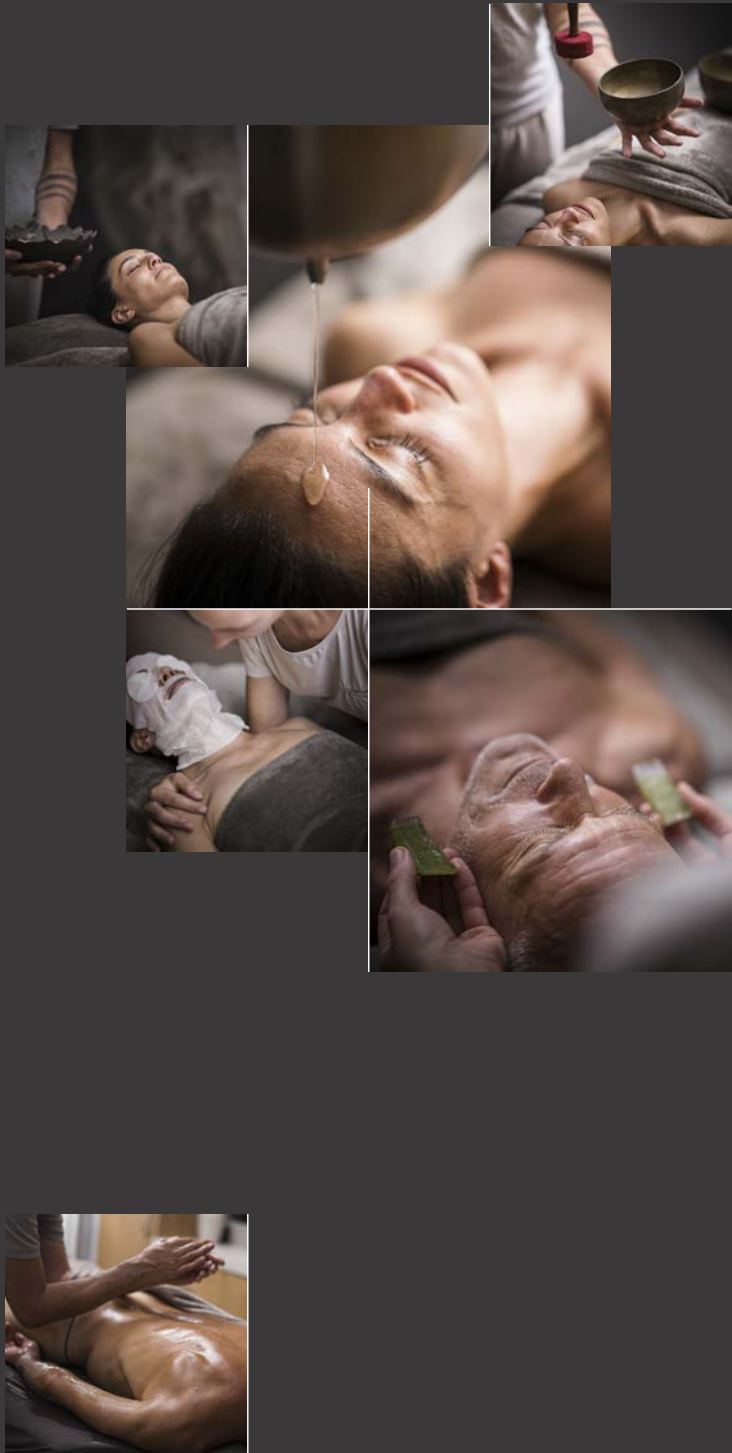
Nichts denken, nichts tun. Sich einfach fallen lassen und dabei wissen, sicher wieder aufgefangen zu werden. Von zwei versierten Händen und einer lang ersehnten inneren Ruhe.

Stress, frenesia, frastuono... Correre da un appuntamento all'altro e sbrigare rapidamente le ultime cose, senza avere il tempo di respirare profondamente. Questo programma è dedicato a chi desidera rilassarsi intensamente e ristabilire le proprie priorità, mettendosi al primo posto. Non dovete far altro che staccare la spina, senza pensare o fare nulla, affidandovi a mani esperte e godendovi la tanto agognata pace interiore.

Stress, chaos, noise. Racing around from one appointment to the next, another quick job or two in between – and never having the time to breathe. This program is designed for all those who are longing to simply relax to the core and, at long last, to put themselves at the top of their to-do list. Thinking about nothing, and doing nothing. Simply allowing yourself to fall, safe in the knowledge that you will be caught. By two skilled hands, and your long-awaited inner peace.

# DEEP RELAX

ENTSCHEUNIGEND. TIEF-ENTSPANNEND. ANTI-STRESS  
 RALLENTA, RILASSA IN PROFONDITÀ ED ELIMINA LO STRESS  
 RESTFUL. PROFOUNDLY RELAXING. ANTI-STRESS



	HOLISTIC	ESSENTIAL
<b>01</b> Relaxation for all the senses /75 min	✓	✓
<b>14</b> Lomi lomi nui /75 min	✓	
<b>15</b> Inner balance chakra /50 min	✓	✓
<b>22</b> Shirodhara & Abhyanga /110 min	✓	
FOR HIM:	✓	✓
<b>42</b> Nature of men /face /50 min		
ODER/OPPURE/OR		
FOR HER:		
<b>41</b> Love your age /face /50 min		
	707 € -10% 640 €	352 € -5% 330 €



# MENTAL HEALTH

AUSGLEICHEND. BEWUSSTSEINSÖFFNEND. STÄRKEND  
RIEQUILIBRA, ACCRESCE LA CONSAPEVOLEZZA E CORROBORA  
BALANCING. MINDFUL. STRENGTHENING

Oft hat uns der Alltag so sehr im Griff, dass wir verlernt haben, auf unseren Körper zu hören. Negative Gedanken begleiten den Tag, ein Zuviel von allem nagt an Lebensqualität, macht uns müde und unproduktiv.

Dieses Programm legt den Fokus auf das Ich, auf die Wahrnehmung der körpereigenen Signale, auf einen bewussten Umgang mit den eigenen Kräften, mit Gedanken und Gefühlen. Achtsam, harmonisch und befreiend.

Spesso la quotidianità ci assorbe così tanto, che non siamo più in grado di ascoltare il nostro corpo. I pensieri negativi fanno da sfondo alle nostre giornate, mentre eccessi di ogni genere logorano la qualità della nostra vita, rendendoci stanchi e improduttivi.

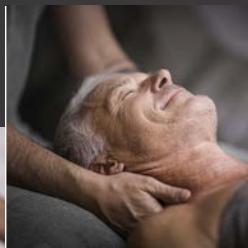
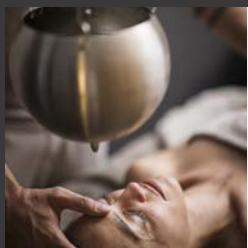
Questo programma vi consente di percepire i segnali del vostro corpo e gestire consapevolmente energie, pensieri e sensazioni. Attento, armonioso e liberatorio.

All too often, everyday life has such a hold over us that we have forgotten how to listen to our own bodies. Negative thoughts fill our minds throughout the day and an overabundance of everything eats away at our quality of life, making us tired and unproductive.

This program focuses firmly on the self, on perceiving your own body's signals, and on a conscious awareness of your own strengths, thoughts and feelings. Mindful, harmonious and liberating.

# MENTAL HEALTH

AUSGLEICHEND. BEWUSSTSEINSÖFFNEND. STÄRKEND  
RIEQUILIBRA, ACCRESCE LA CONSAPEVOLEZZA E CORROBORA  
BALANCING. MINDFUL. STRENGTHENING



	HOLISTIC	ESSENTIAL
10 Plantar reflexology massage /50 min	✓	✓
09 Relaxing head & neck massage /50 min	✓	✓
21 Shirodhara /35 min	✓	
04 Essential oil massage /50 min	✓	✓
17 Singing-bowl vibrations /50 min	✓	✓
	490 € -10% 440 €	395 € -5% 380 €



# MINDFULNESS

FAVORISCE LA CONCENTRAZIONE, LA CENTRATURA ED È FONTE D'ISPIRAZIONE  
FOKUSSIEREND. INSPIRIEREND. ZENTRIEREND  
FOCUSSING. INSPIRING. CENTERING

Manchmal hängen wir zu sehr im Gestern oder malen uns das Morgen aus. Wir leben strikt nach Plan und lassen uns zu leicht aus der Fassung bringen, wenn mal was dazwischenkommt, das so nicht vorgesehen war.

Dieses Programm hilft uns, achtsamer zu sein. Achtsam mit sich selbst, bewusst wahrnehmen, sich zu spüren. Und auch achtsam mit dem, was um einen herum passiert. Ganz bewusst da zu sein, im Hier und Jetzt, fokussiert und locker zugleich, ganz im Moment.

Talvolta siete troppo ancorati al passato o proiettati nel futuro? Vivete rigorosamente secondo i piani e perdetevi il controllo se capita un imprevisto?

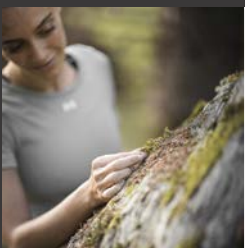
Questo programma vi aiuta a prestare maggiore attenzione a voi stessi, per percepire con consapevolezza le vostre sensazioni, il vostro corpo e ciò che accade intorno a voi. Così, sarete completamente coscienti, concentrati e rilassati, oltre che presenti qui e ora.

Sometimes we find it hard to let our yesterdays go, or picture our tomorrows. We live our lives to a rigid schedule, and are all too easily thrown off balance by unexpected events.

This program stimulates a sense of mindfulness; Mindfulness of yourself, of your own body, and of what is happening around you, enabling you to be consciously present in the here and now, focussed yet relaxed, and completely in the moment.

# MINDFULNESS

FOKUSSIEREND. INSPIRIEREND. ZENTRIEREND  
 FAVORISCE LA CONCENTRAZIONE, LA CENTRATURA ED È FONTE D'ISPIRAZIONE  
 FOCUSsing. INSPIRING. CENTERING



	HOLISTIC	ESSENTIAL
<b>01</b> Relaxation for all the senses /75 min	✓	✓
<b>15</b> Inner balance chakra /50 min	✓	✓
<b>50</b> Private yoga /50 min	✓ x2	✓
<b>55</b> Private meditation /50 min	✓	
<b>58</b> Mindfulness training /50 min	✓	✓
	603 € -10% 540 €	425 € -5% 400 €

Unsere Empfehlung, zusätzlich,  
 wenn es die Saison zulässt:  
 eine Waldbaden-Session  
 in unseren Wäldern rundum.  
 Tauchen Sie ein!

Il nostro consiglio: se la stagione  
 lo consente, vi consigliamo di  
 fare un bagno nei boschi circo-  
 stanti. Immergetevi!

Our suggestion: If the season  
 permits, we recommend a forest  
 bathing session in our surround-  
 ing woods. Dive in!

# LONG LIFE

GESUNDHEITSFÖRDERND. VITALISIEREND. NACHHALTIG  
FAVORISCE LA SALUTE E RIVITALIZZA, CON EFFETTO DURATURO  
HEALTH GIVING. REVITALISING. LASTING

Nicht selten passt unser Lebensstil nicht so ganz zu dem, was wir uns für uns selbst wünschen. Zu wenig Bewegung, zu viel Sitzen. Eine einseitige Körperhaltung, Stress, Übersäuerung und eine flache Atmung. Dabei ist unser Körper eigentlich doch das Kostbarste, was wir haben.

Mit diesem Fokus-Programm arbeiten wir mal ganz bewusst dagegen, holen unseren Körper auf eine gesündere vitale Basis. Eine, die auch Ansporn zu Veränderung sein kann, hin zu einem langen, gesunden Leben.

Raramente il nostro stile di vita è in linea con i nostri desideri. Ci muoviamo poco, trascorriamo troppo tempo seduti, magari con una postura scorretta, siamo vittime di stress, ipercidità e respirazione superficiale. Il corpo, però, è il nostro più grande tesoro!

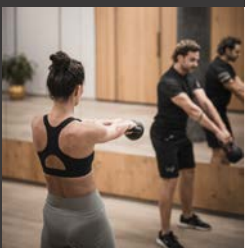
Questo focus program vi consente di affrontare questa situazione con la massima consapevolezza, offrendo al vostro fisico una base Vital più genuina, che potrebbe stimolarvi a cambiare per godere di una vita lunga e sana.

Many of us are familiar with the realisation that our lifestyle doesn't quite match with what we want for ourselves: Too little exercise, too much sitting down, all compounded by an imbalanced posture, stress, hyperacidity and shallow breathing. And despite all this, our bodies are the most precious thing we have.

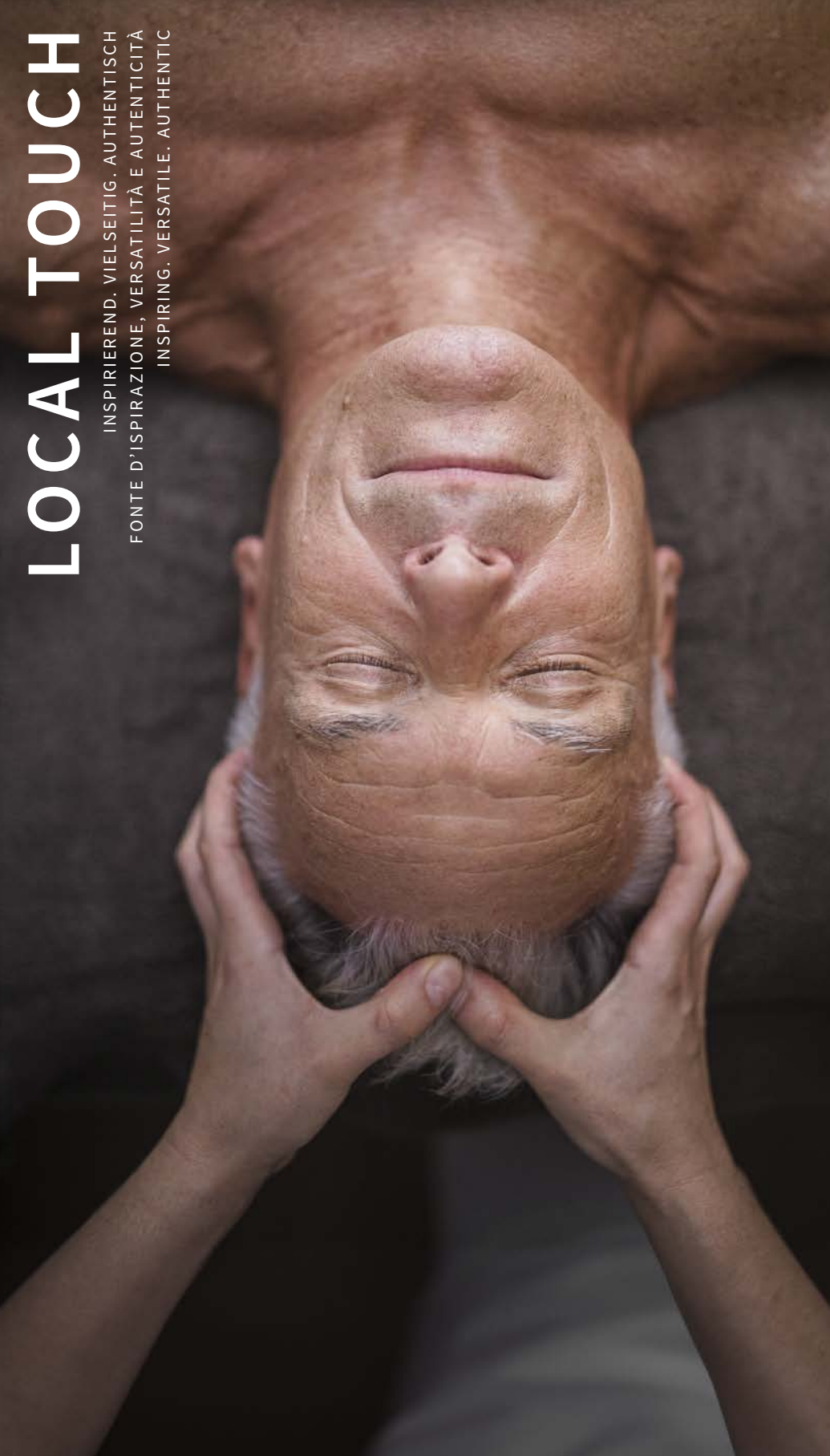
This focus program provides a mindful counterbalance to the stress of everyday life, bringing our bodies back to healthier, revitalised foundations, and inspiring us to make changes which will lead to a long, healthy life.

# LONG LIFE

GESUNDHEITSFÖRDERND. VITALISIEREND. NACHHALTIG  
FAVORISCE LA SALUTE E RIVITALIZZA, CON EFFETTO DURATURO  
HEALTH GIVING. REVITALISING. LASTING



	HOLISTIC	ESSENTIAL
06 Dynamic full-body massage /75 min	✓	
12 Personalised treatment /50 min	✓	✓
25 Alkaline treatment /75 min	✓	
30 Algae power /20 min	✓	✓
60 Individual personal training /50 min	✓	✓
	525 € -10% 470 €	234 € -5% 220 €



# LOCAL TOUCH

INSPIRIEREND. VIELSEITIG. AUTHENTISCH  
FONTE D'ISPIRAZIONE, VERSATILITÀ E AUTENTICITÀ  
INSPIRING. VERSATILE. AUTHENTIC

Das Spannende an einer Auszeit ist ja ganz oft nicht nur der Tapetenwechsel selbst, sondern viel mehr noch das richtige Eintauchen in diese neue Tapete: ihre Farben, die Haptik, die Vielfalt, mit der sie uns immer wieder so unglaublich fasziniert.

Mit diesem Fokus-Programm öffnen wir die Türen in ein Südtirol von seiner wohl entspannendsten Seite. Eintauchen mit allen Sinnen, die Kraft der Kräuter, duftendes Heu und das kostbare Gold des Südtiroler Honigs. Augen zu und eintauchen.

Spesso l'aspetto entusiasmante di una vacanza non è il solo cambiamento di scenario, quanto piuttosto l'autentica immersione in un nuovo paesaggio con i suoi colori, le sensazioni che suscita e la varietà con cui ci affascina ogni giorno di più.

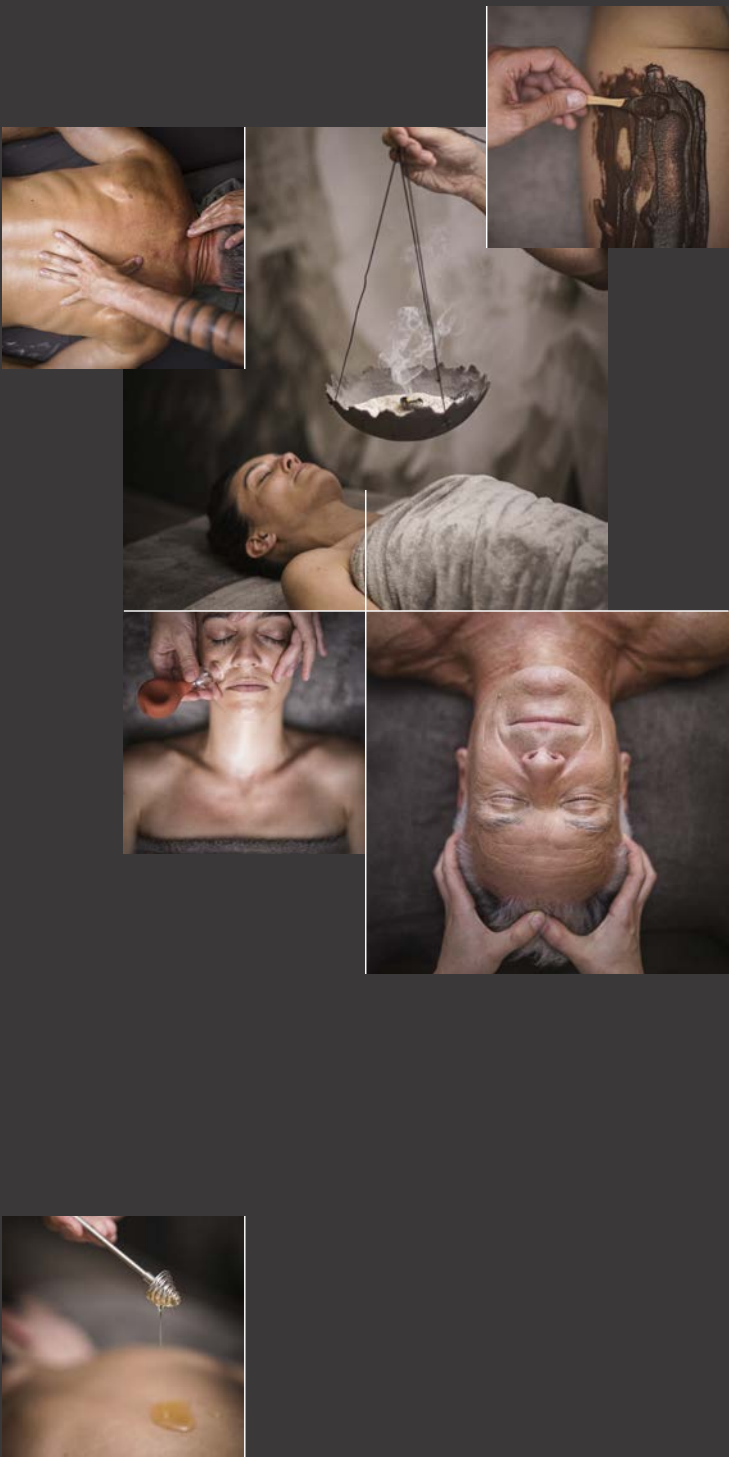
Con il programma Focus, apriamo le porte a quello che – probabilmente – è il lato più rilassante dell'Alto Adige: sperimentate con tutti i sensi le proprietà delle erbe, del fieno profumato e del dorato miele locale. Chiudete gli occhi e lasciatevi andare...

Oftentimes, the exciting thing about a holiday is not the change of scenery in itself, but the opportunity to dive into a new landscape and experience all of its colours, moods and mesmerising variety.

With this focus program, we open the doors to the most relaxing side of South Tyrol. Immerse yourself in it with all of your senses: The power of herbs, the sweet-scented hay and the precious gold of South Tyrolean honey. Close your eyes and jump in.

# LOCAL TOUCH

INSPIRIEREND. VIELSEITIG. AUTHENTISCH  
 FONTE D'ISPIRAZIONE, VERSATILITÀ E AUTENTICITÀ  
 INSPIRING. VERSATILE. AUTHENTIC



	HOLISTIC	ESSENTIAL
<b>01</b> Relaxation for all the senses /75 min	✓	✓
<b>05</b> Detox honey treatment /75 min	✓	
<b>29</b> Alpine scrub /20 min	✓	✓
<b>31</b> Mud power /20 min	✓	
FOR HIM:	✓	✓
<b>44</b> Express power lift for men /50 min		
ODER/OPPURE/OR		
FOR HER:		
<b>36</b> Intense purifying face treatment /50 min		
	<del>482 €</del> -10% 430 €	<del>290 €</del> -5% 280 €



# MOTION

ENERGETISIEREND. AUFBAUEND. INDIVIDUELL  
ENERGIZZA, STRUTTURA ED È INDIVIDUALE  
ENERGISING. FORTIFYING. PERSONALISED



Fitness, Agilität und ein gesteigertes Körperbewusstsein.

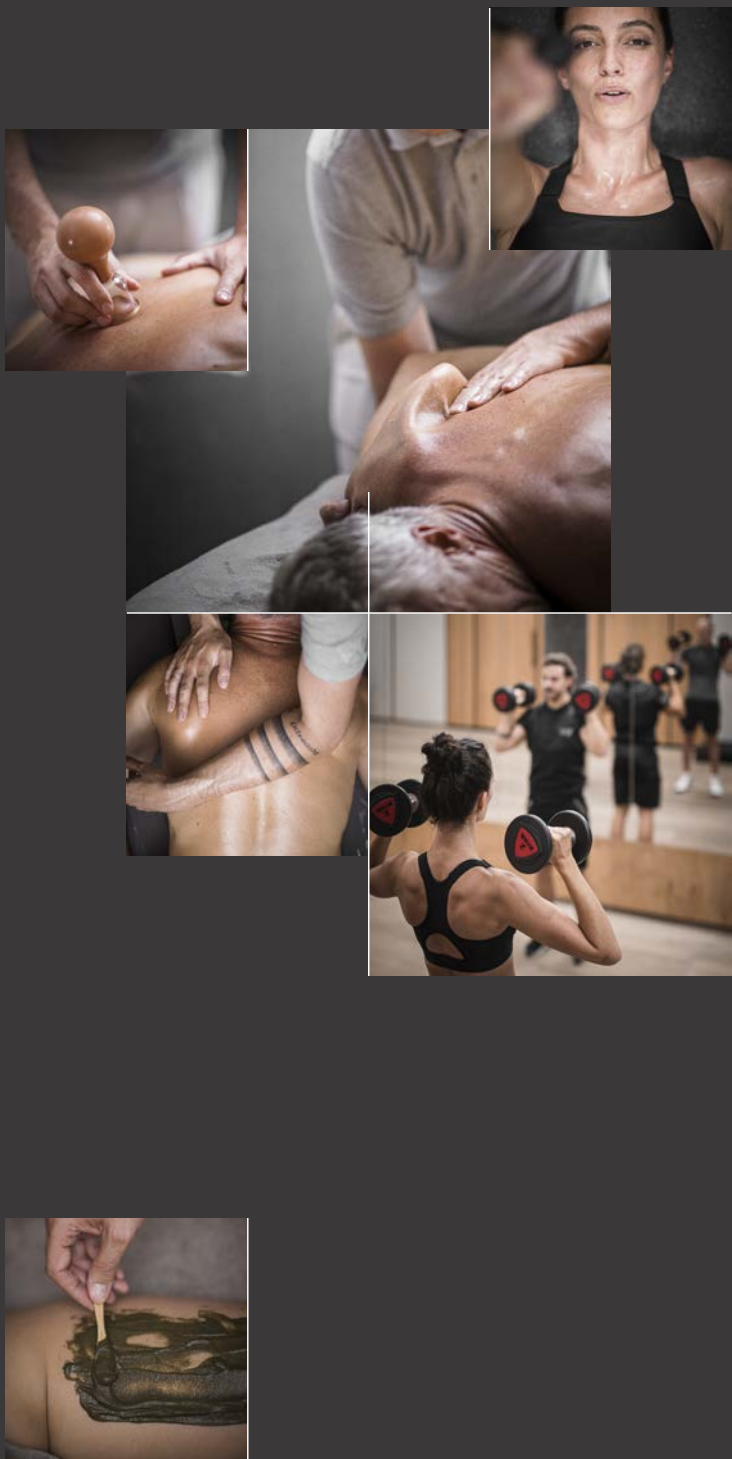
Dieses Fokus-Programm rückt den Körper in den Mittelpunkt – und das auf überaus nachhaltige Weise: mit eigenem Personal Trainer, der nicht nur ganz individuell auf eigene Bedürfnisse eingeht und die Trainingsabläufe und Workout-Sessions personalisiert darauf aufbaut, sondern der gleichzeitig auch starke Tipps zur Ernährung und weiterführende Pläne für Zuhause mitliefert. And Action!

Forma fisica, agilità e una maggiore consapevolezza di sé. Questo focus program si protrae nel tempo, grazie a un personal trainer che sceglie come svolgere gli allenamenti e le sessioni di workout armonizzate in base alle vostre necessità individuali, oltre a offrirvi magnifici consigli per l'alimentazione e programmi da seguire a casa. And action!

Fitness, agility and a heightened awareness of our own bodies. This focus program is dedicated to long-term, sustainable physical fitness. Your own personal trainer tailors this program to your specific needs with a personalised the training schedule and workout sessions, and also provides you with excellent tips on nutrition and long-term plans for when you return home. Let's get started!

# MOTION

ENERGETISIEREND. AUFBAUEND. INDIVIDUELL  
 ENERGIZZA, STRUTTURA ED È INDIVIDUALE  
 ENERGISING. FORTIFYING. PERSONALISED



	HOLISTIC	ESSENTIAL
<b>07</b> Dynamic partial body massage /50 min	✓	✓
<b>31</b> Mud power /20 min	✓	✓
<b>60</b> Individual personal training /50 min	✓ x3	✓ x2
Pläne für Zuhause Programma da seguire a casa Home workout program	✓	✓
Ernährungsgespräch /25 min Colloquio nutrizionale /25 min Nutrition consultation /25 min	✓	
	420 € -10% 380 €	303 € -5% 290 €



# IN SHAPE

FORMEND. ENTGIFTEND. MOTIVIEREND  
MIGLIORA LA FORMA, DEPURA E MOTIVA  
SHAPING. CLEANSING. MOTIVATING

In Form sein, ganz zufrieden mit sich und seinen Erfolgen, mit kleineren nicht weniger wie mit großen.

Dieses ganzheitliche Fokus-Programm hilft auf dem Weg zur besten Form. Es entgiftet, bringt den Körper in die ideale Ausgangssituation. Es arbeitet gezielt und ganz individuell gegen unfolgsame Körperstellen und liefert gleichzeitig auch beste Bedingungen für den nachhaltigen Erfolg.

Desiderate essere in forma, soddisfatti di voi stessi e dei vostri successi, grandi o piccoli che siano?

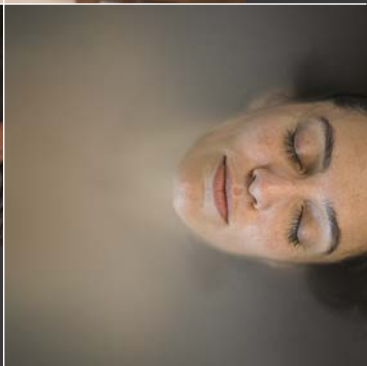
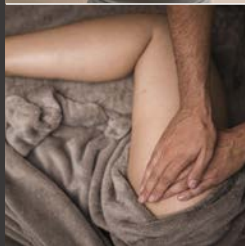
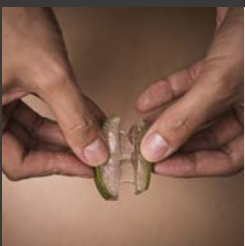
Questo focus program olistico vi aiuta a migliorare la forma, depurando e preparando il corpo in maniera ottimale. Si tratta di un trattamento mirato e individuale che corregge la postura e, nel contempo, crea le premesse ideali per risultati duraturi.

Being in shape, being happy in your own skin and taking joy in your successes, however great or small they may be.

This holistic focus program sets you firmly on your path towards being in great shape, with a detoxifying cleanse to reset and reboot your body. Personalised treatments are selected to target the stubborn areas of your body and provide optimal conditions for lasting success.

# IN SHAPE

FORMEND. ENTGIFTEND. MOTIVIEREND  
MIGLIORA LA FORMA, DEPURA E MOTIVA  
SHAPING. CLEANSING. MOTIVATING



	HOLISTIC	ESSENTIAL
<b>28</b> Detox treatment /75 min	✓	✓
<b>24</b> Detoxifying cellulite treatment /75 min	✓	
<b>25</b> Alkaline treatment /75 min	✓	✓
<b>60</b> Individual personal training /50 min	✓ x2	✓ x1
Pläne für Zuhause Programma da seguire a casa Home workout program	✓	
Ernährungsgespräch /25 min Colloquio nutrizionale /25 min Nutrition consultation /25 min	✓	✓
	637€ -10% 570 €	416€ -5% 400 €

# BEAUTY

NATÜRLICH. PFLEGENDE. EFFIZIENT  
È NATURALE, EFFICACE E CURATIVO  
NATURAL. NURTURING. EFFICIENT



Kälte, Wind, direkte Sonne, aber auch der Smog der Stadt, einseitige Ernährung und Stress setzen unserer Haut ordentlich zu. Und da sind dann auch noch die Jahre, die man schon hinter sich hat, die mal mehr, mal weniger, ihre ganz normalen Spuren zeichnen.

Dieses spezielle Fokus-Programm holt das Beste aus der Natur, um wieder so richtig zu strahlen. Shine on!

Il freddo, il vento, il sole, ma anche lo smog, un'alimentazione scorretta e lo stress – cui si aggiungono i segni, più o meno visibili, del tempo – mettono a dura prova la pelle.

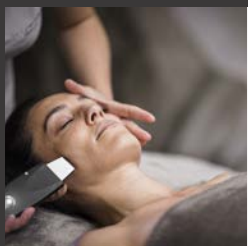
Questo speciale focus program vi rende nuovamente raggianti, grazie ai doni più preziosi della natura. Shine on!

Cold, wind, direct sunlight, the smog of the city and an unbalanced diet and stress all take their toll on our skin. Not to mention the passing of the years which, no matter how many or few of them we have behind us, always leave their mark.

This specialised focus program harnesses the very best of nature to bring our shine back to glowing radiance. Shine on!

# BEAUTY

NATÜRLICH. PFLEGENDE. EFFIZIENT  
 È NATURALE, EFFICACE E CURATIVO  
 NATURAL. NURTURING. EFFICIENT



	HOLISTIC	ESSENTIAL
<b>05</b> Detox honey treatment /75 min	✓	
CHOOSE YOUR FAVOURITE:	✓ 3	✓ 2
<b>37</b> Cellular recreation face treatment /75 min		
<b>39</b> Moisturising facial treatment /75 min		
<b>40</b> Detox facial treatment /75 min		
<b>41</b> Love your age /face /75 min		
<b>43</b> Nature of men /face & body /75 min		
<b>45</b> Intense power lift for men /75 min		
P88 Manicure with polish or hand massage /50 min ODER/OPPURE/OR	✓	✓
P 89 Pedicure with polish or foot massage /50 min		
	648 € -10% 580 €	359 € -5% 340 €

Unsere Empfehlung,  
für den maximalen Effekt:

Il nostro consiglio per ottenere  
il massimo effetto:

Our tip, for maximum effect:

**34** Ultrasonic face treatment

GET IT WITH YOUR  
ESSENTIAL OR HOLISTIC BONUS  
OF 5% OR 10%!

# TOGETHER

ENTSPANNEND. HARMONISIEREND. GEMEINSAM  
RILASSA, ARMONIZZA E UNISCE  
RELAXING. HARMONISING. TOGETHER



All die Facetten des Alltags lassen uns manchmal irgendwie aneinander vorbei leben. Dabei ist die gemeinsam geteilte Zeit, all die schönen Momente zusammen, eigentlich doch das Kostbarste, was es gibt im Leben.

Dieses Programm ist gedacht für all jene beiden Herzen, die ihre wertvolle Ich-Zeit zur Wir-Zeit machen möchten, die das Beste aus ihrem Urlaub holen wollen. Mal herrlich entspannt auf einer Massageliege, mal eng aneinander gekuschelt im flauschigen Bademantel und mit Herzchen in den Augen.

A causa degli impegni quotidiani, talvolta, le coppie si trascurano un po'. Ma il tempo trascorso insieme, ogni piacevole momento in compagnia del proprio partner, è proprio il bene più prezioso che abbiamo!

Questo programma è dedicato alle coppie che desiderano fare di quest'esperienza condivisa un'occasione per stare insieme, traendo il meglio dal loro soggiorno. Rilassatevi profondamente sul lettino per i massaggi e avvolgetevi nei vostri soffici accappatoi, lasciando parlare il vostro cuore.

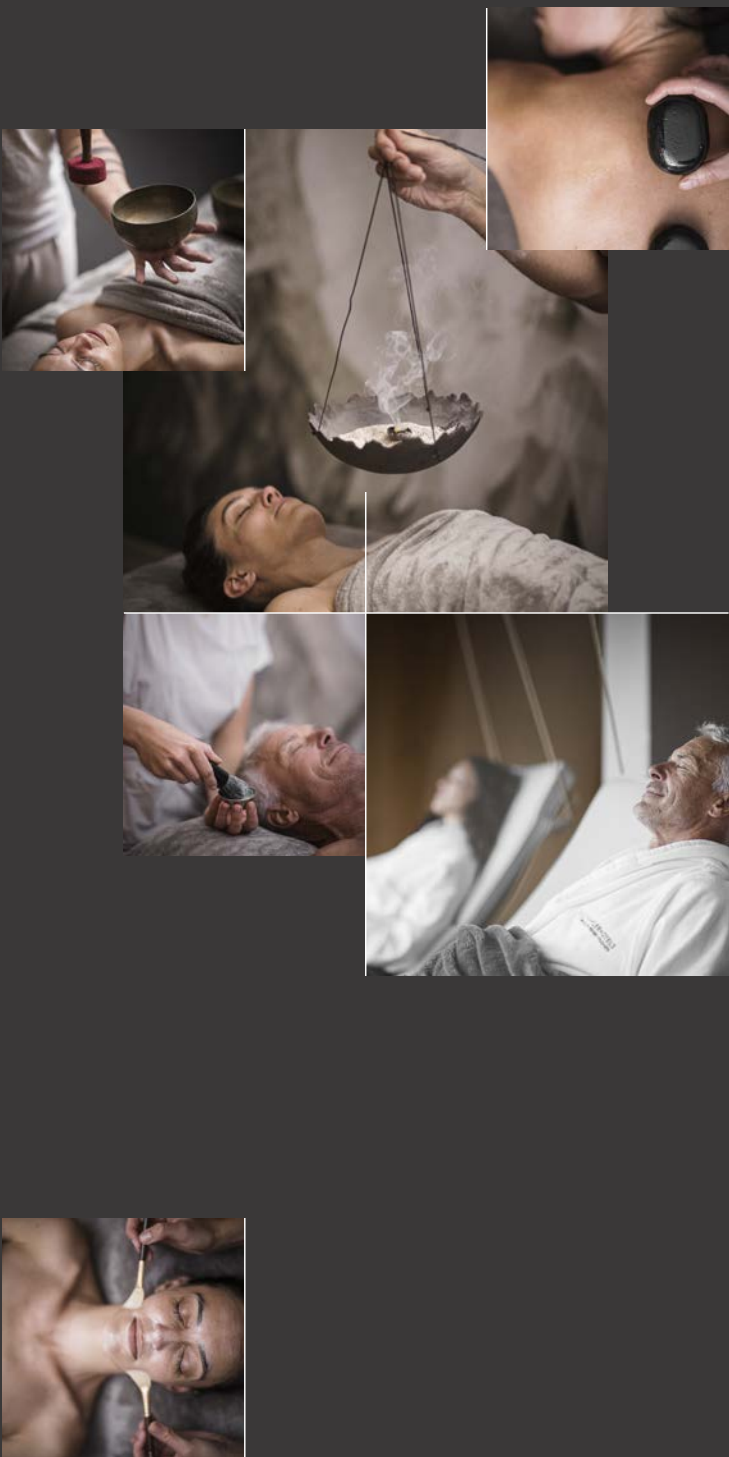
At times, it can be difficult to reconcile the countless contrasting aspects of everyday life.

And at the end of the day, the most precious thing of all is the time we share together, and the beauty of sharing our enjoyment of life.

This program is designed for all couples who want to turn their valuable "I" time into "we time," and to get the most out of their holidays during a wonderfully relaxing massage session, or snuggled up together, wrapped up in a fluffy bathrobe, with the spark of love in our eyes.

# TOGETHER

ENTSPANNEND. HARMONISIEREND. GEMEINSAM  
 RILASSA, ARMONIZZA E UNISCE  
 RELAXING. HARMONISING. TOGETHER



	HOLISTIC	ESSENTIAL
<b>01</b> Relaxation for all the senses /75 min ODER/OPPURE/OR	✓ 2	✓ 2
<b>18</b> Abhyanga /75 min		
<b>16</b> Deep relax stone massage /75 min	✓ 2	
<b>15</b> Inner balance chakra /50 min	✓ 2	
FOR HER:	✓ 1	✓ 1
<b>37</b> Cellular recreation face treatment /75 min		
FOR HIM:	✓ 1	✓ 1
<b>45</b> Intense power lift for men /75 min		
Massage course for couples /50 min	✓ 1	
	<del>1.160 €</del> -10% 1.040 €	<del>571 €</del> -5% 540 €





# PREPAIR

AUSGLEICHEND. VERWÖHNEND. ZENTRIEREND  
RIEQUILIBRA, COCCOLA E FOCALIZZA  
BALANCING. PAMPERING. GROUNDING

Geht es der Mami gut, geht es auch dem Baby gut. Genau dieses einfache Prinzip steckt in diesem Fokus-Programm, das sich liebevoll um die Mami kümmert, achtsam und sanft.

Noch einmal richtig schöne Ich-Zeit, die einfach guttut und die ganz viel Platz lässt für ganz viel Vorfreude. Und Vorfreude ist ja bekanntlich die schönste von allen. Also, los gehts!

Il benessere della futura mamma influisce su quello del bambino. Questo semplice concetto è alla base del focus program che si prende amorevolmente cura di loro con particolare attenzione e delicatezza.

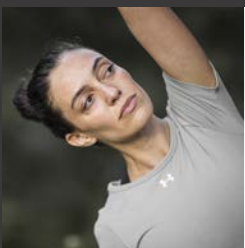
Ed ecco un altro piacevole momento da dedicare a sé stesse: un autentico toccasana in questo periodo di dolce attesa. E si sa, la gioia dell'attesa è sempre la più bella! Cominciamo, dunque!

If mum's happy, the baby is happy. This simple principle lies at the heart of our Prepair focus program, designed to give mum a spot of loving, caring, gentle TLC.

A much-needed spot of wonderful me-time, giving you all the time and energy you need to look forward to the big arrival. And, as we all know, there's nothing better than looking forward to things. Let's get started!

# PREPAIR

AUSGLEICHEND. VERWÖHNEND. ZENTRIEREND  
 RIEQUILIBRA, COCCOLA E FOCALIZZA  
 BALANCING. PAMPERING. GROUNDING



	HOLISTIC	ESSENTIAL
<b>33</b> Babymoon /body /50 min	✓	✓
<b>09</b> Relaxing head & neck massage /50 min	✓	
<b>32</b> Babymoon /face & body /75 min	✓	✓
<b>51</b> Prenatal yoga /50 min	✓	
P88 Manicure with polish or hand massage /50 min ODER/OPPURE/OR	✓	✓
P 89 Pedicure with polish or foot massage /50 min		
	501€ -10% 450 €	317€ -5% 300 €

54/ **CLASSICS**  
64/ **JOURNEY**  
68/ **AYURVEDA**  
72/ **BODY TREATMENTS**  
78/ **FACE TREATMENTS**  
86/ **BEAUTY**  
90/ **KIDS & TEENS**  
94/ **BODY & SOUL**  
100/ SPA ETIQUETTE

Zeit, um abzutauchen,  
Zeit, um einzutauchen,  
in unsere Welt der  
Behandlungen.

Von der klassischen  
Massage bis zu der  
mit dem speziellen  
Extra, von der Reise  
um die Welt bis zur  
hohen Kunst des  
Ayurveda. Körper-  
und Gesichtsbehand-  
lungen, Beautytreat-  
ments oder unsere  
Highlights, die  
Körper und Geist  
gleichsam gut tun.

Tauchen Sie ein,  
tauchen Sie unter  
und seien Sie für  
Ihre ganz besondere  
Ich-Zeit einfach mal  
unerreichbar.

È il momento di  
staccare la spina  
e immergersi nel  
mondo dei nostri  
trattamenti.

Da un massaggio  
classico a un'appli-  
cazione speciale, dal  
viaggio intorno al  
mondo alla sublime  
arte dell'Ayurveda:  
non vi resta che  
scegliere tra tratta-  
menti di corpo e  
viso, di bellezza o  
i nostri special, un  
autentico toccasana  
psico-fisico.

Staccate la spina,  
lasciatevi pervadere  
dal relax e riservatevi  
un momento tutto  
per voi: il mondo può  
attendere.

Time to dive in.  
Time to take a long  
dip in our world of  
treatments.

From classic massag-  
es through to mas-  
sages with special  
extra highlights,  
from travelling the  
world, to the art of  
Ayurveda. Body and  
facial treatments,  
beauty treatments,  
or our highlight  
treatments that are  
a balm for body and  
mind.

Time to switch off,  
sink into the moment,  
and enjoy special  
me-time in utter  
peace: The world can  
wait.

# CLASSICS

KLASSISCHE MASSAGEN VON ENTSPANNEND BIS AKTIVIEREND  
MASSAGGI CLASSICI RILASSANTI O ENERGIZZANTI  
CLASSIC MESSAGES: FROM THE RELAXING TO THE INVIGORATING

## ENTSPANNUNG FÜR ALLE SINNE

Unser Signature Treatment, eine Massage, die ihrem Namen alle Ehre macht. Sie nimmt nicht nur alle Sinne mit, sondern ist auch so konzipiert, dass beide Körperhälften, die emotionelle und die rationale, getrennt voneinander bearbeitet werden. Verschiedene Düfte, Öle, Massage-Griffe und -Techniken kommen zum Einsatz, alle mit dem einen Ziel: dem der tiefen Entspannung.

75 MIN, 142 €

ZU ZWEIT:  
284 €

# 01

## RELAX PER TUTTI I SENSI

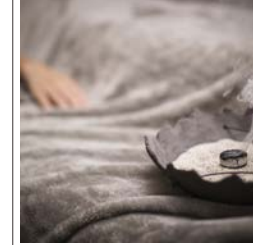
Il nostro signature treatment è un massaggio che fa onore al suo nome, ideato per accarezzare i sensi e trattare separatamente la parte emozionale e quella razionale del corpo.

Diversi aromi, oli, manipolazioni e tecniche di massaggio vengono impiegate con un unico scopo: un profondo relax.

75 MIN, 142 €

IN COPPIA:  
284 €

RELAX  
HIGHLIGHT



## RELAXATION FOR ALL THE SENSES

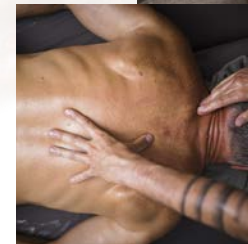
Our signature treatment, and a massage that lives up to its name. This treatment brings all of the senses into play, and works on both halves of our being – the emotional and the rational – separately and independently.

A variety of scents, oils, massage movements and techniques come together to achieve one single goal: Deep, deep relaxation.

75 MIN, 142 €

FOR TWO:  
284 €

SIGNATURE  
TREATMENT,  
BASED ON THE  
CONCEPT OF  
HOLISTIC  
RELAXATION



# 02

## **WINKLERS WOHLFÜHL- MASSAGE**

50 relaxte Minuten, die sich mal ganz dem widmen, was einem gut tut. Klassisch entspannend, mit Start am Rücken, dann Beine, Arme und Bauch.

## **MASSAGGIO BENESSERE DEI WINKLER**

50 minuti di relax per il vostro benessere. Questo massaggio classico rilassante comincia dalla schiena, per poi passare a gambe, braccia e addome.

## **WINKLER WELLNESS MASSAGE**

50 relaxing minutes dedicated entirely to your comfort and wellbeing. Classic relaxation, beginning from the back, and moving on to the legs, arms and stomach.

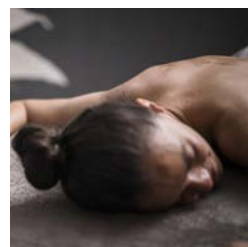
50 MIN, 91 €

FOR TWO:  
182 €

Die 50 relaxten Minuten gibts auch als 75er-Version, inklusive tief-entspannender Kopf- und Gesichtsmassage.

Il trattamento rilassante di 50 min viene offerto anche nella versione da 75 min, che include il massaggio fondamentale rilassante di testa e viso.

The 50 relaxing minutes come in a 75-minute option, including a deeply relaxing head and face massage.



# 03

## **WINKLERS WOHLFÜHL- MASSAGE MIT KOPF UND GESICHT.**

## **MASSAGGIO BENESSERE DEI WINKLER, TESTA E VISO INCLUSI.**

## **WINKLER WELLNESS MASSAGE WITH FACE AND HEAD MASSAGE.**

75 MIN, 135 €

FOR TWO:  
270 €



## **AROMAÖL- MASSAGE**

Eine Behandlung, die mit achtsamen, ganzheitlichen Berührungen, Streichungen und der Kraft der Aromen für Entspannung auf allen Ebenen sorgt.

## **MASSAGGIO ALL'OLIO AROMATICO**

Grazie all'energia degli oli aromatici, ad attente manipolazioni complete e carezzevoli, questo trattamento dona una sensazione di relax a 360°.

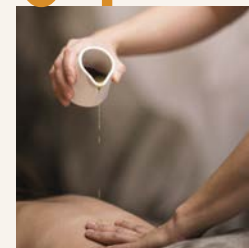
## **ESSENTIAL OIL MASSAGE**

A treatment which brings relaxation on all levels through mindful, holistic massage techniques and strokes together with the power of essential oils.

50 MIN, 105 €

FOR TWO:  
210 €

# 04



## **ENTSCHLACKENDE HONIG- BEHANDLUNG**

Mitspezieller Massage-technik und der Kraft des Bienenhonigs werden anfangs tiefe Verspannungen gelöst, die anschließende Ganzkörpermassage mit Honig-Öl lockert die Muskulatur und stärkt das Gewebe.

## **TRATTAMENTO DETOX AL MIELE**

Una speciale tecnica e l'energia del miele d'api sciogliono le contratture profonde, mentre il successivo massaggio completo con olio al miele distende i muscoli e corrobora i tessuti.

## **DETOX HONEY TREATMENT**

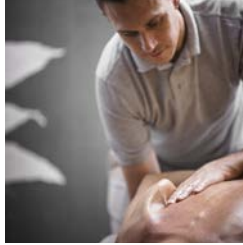
Special massage techniques and the power of honey release all initial deep-seated tension, followed by a full-body massage with honey oil to ease the muscles and strengthen the tissue.

75 MIN, 142 €

FOR TWO:  
284 €

# 05





**DYNAMISCHE GANZKÖRPER-MASSAGE**

Perfekt nach sportlicher Action, widmet sich diese intensive Behandlung nicht nur all den müden, beanspruchten Muskeln, sondern auch der Bewegung der Gelenke. Dabei kommen verschiedene Utensilien zur Anwendung, beispielsweise Schröpfglas, heiße Kompressen und Fangokissen.

75 MIN, 139 €

**MASSAGGIO DINAMICO COMPLETO**

Grazie all'impiego di vari strumenti quali coppette di vetro, compresse calde e tamponi di fango, questo massaggio intenso, ideale al termine dell'attività sportiva, si prende cura dei muscoli affaticati e sollecitati, ma anche della mobilità articolare.

75 MIN, 139 €

**DYNAMIC FULL-BODY MASSAGE**

The perfect after-sport treatment. This intensive treatment focusses fully on tired, strained muscles, and joint mobility, and uses a variety of tools including cupping glasses, hot compresses and mud packs.

75 MIN, 139 €

**07**

**DYNAMISCHE TEILKÖRPER-MASSAGE**

Auch hier kommen diverse Utensilien zum Einsatz, die sich intensiv um eine spezielle Körperzone kümmern, beispielsweise Rücken, Beine, Kopf, Nacken oder Arme.

**MASSAGGIO DINAMICO PARZIALE**

Anche questo massaggio prevede l'impiego di vari strumenti per trattare intensamente una determinata zona del corpo come, p.e., schiena, gambe, testa, nuca o braccia.

**DYNAMIC PARTIAL BODY MASSAGE**

This massage also incorporates an array of equipment in an intensive therapy session which targets specific areas of the body, e.g. back, legs, head, neck or arms.

50 MIN, 95 €

**RELAX & MOVE**

Eine wärmende, ausleitende Massage mit dem Aloe-Vera-Frischpflanzenblatt, die nicht nur von Verspannungen befreit, sondern auch Muskeln und Gelenke belebt und die Durchblutung fördert. Eine Wohltat, besonders nach einem spannenden Aktivtag.



**RELAX & MOVE**

Un massaggio riscaldante e drenante, eseguito con una foglia fresca di aloe vera, che scioglie le contratture e stimola muscoli e articolazioni, oltre a favorire l'irrorazione sanguigna. Un autentico toccasana, soprattutto al termine di un'emozionante giornata dinamica.

**RELAX & MOVE**

A warming, purifying massage with fresh aloe vera to ease tension, revitalise muscles and joints and boost blood circulation. An absolute treat, especially after a day of activity and adventure.

**08**

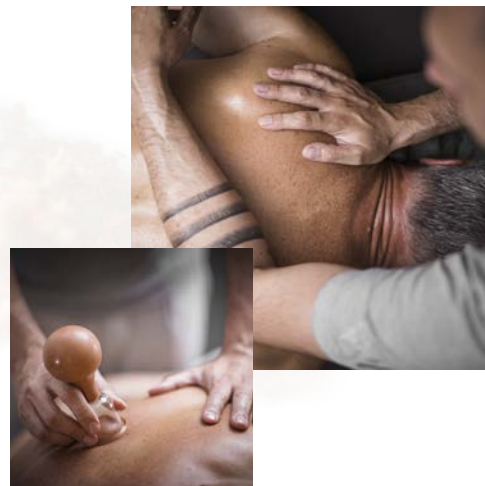
**PARTIAL BODY**  
50 MIN, 105 €

**FULL BODY**  
75 MIN, 147 €



**06**

THE PERFECT MASSAGE AFTER PHYSICAL ACTIVITY!



# 09

## **RELAXING HEAD & NECK MASSAGE**

Rücken, Schultern, Nacken, Kopf. Diese Massage nimmt gekonnt jede Last von den Schultern, macht den Kopf wieder frei. Sanfte und doch auch intensive Massagegriffe lösen gezielt Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, die Mikrozirkulation wird gefördert, die Sinnesorgane angeregt, während man sich mit jeder neuen Bewegung ein Stück weit mehr fallen lässt. Einfach nur perfekt.

50 MIN, 95 €

ZU ZWEIT:  
190 €

## **RELAXING HEAD & NECK MASSAGE**

Schiena, spalle, nuca e testa. Questo massaggio distende le spalle e libera la mente. Manipolazioni delicate, ma anche intense, sciogliono le contratture nell'area della nuca e delle spalle, favorendo la microcircolazione e stimolando gli organi sensoriali. Staccate la spina, a poco a poco... per vivere un'esperienza semplicemente perfetta!

50 MIN, 95 €

IN COPPIA:  
190 €

## **RELAXING HEAD & NECK MASSAGE**

Back, shoulders, neck, head. This massage takes all the weight from your shoulders and leaves you with a clear head once again. Gentle yet intense massage techniques ease tension in the neck and shoulder area, boost the microcirculation and stimulate the sensory organs, as you relax and feel all pressure melting away with each new movement. Absolutely perfect.

50 MIN, 95 €

FOR TWO:  
190 €

DEEP RELAXATION, AND FEELING FABULOUS ALL ROUND!



## **FUSSZONEN-STIMULIERENDE MASSAGE**

Ausgleichend, entspannend, lindernd. Mit dieser Massage werden die speziellen Druckpunkte am ganzen Fuß gezielt stimuliert und dabei ganz nebenbei sogar das Immunsystem gestärkt.

## **RIFLESSOLOGIA PLANTARE**

Riequilibrante, rilassante e calmante. Questo massaggio mirato stimola i punti di digitopressione del piede, corroborando perfino il sistema immunitario.

## **PLANTAR REFLEXOLOGY MASSAGE**

Balancing, relaxing, soothing. This massage stimulates pressure points all over the foot, boosting the immune system in the process.

50 MIN, 95 €



# 10

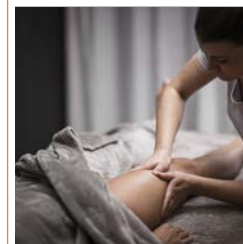
# 11

## **LYMPH-STIMULIERENDE MASSAGE**

Die spezielle Technik mit sanften Pumpbewegungen unterstützt den Lymphfluss, das Immunsystem wird gestärkt.

## **LINFO-STIMOLAZIONE**

Grazie a una speciale tecnica basata su delicate manovre di pompaggio, questo trattamento favorisce il flusso linfatico, corroborando il sistema immunitario.



## **LYMPH DRAINAGE MASSAGE**

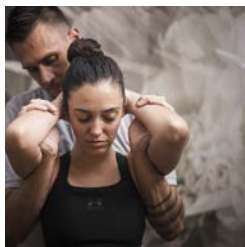
This special technique with gentle pumping movements encourages lymph drainage and boosts the immune system.

50 MIN, 95 €

**INDIVIDUELLE  
BEHANDLUNG**

50 perfekte Minuten, die sich mal ganz dem widmen, was einem gut tut. Die genau darauf eingehen, was man braucht, auf individuelle Verspannungen, auf besonders beanspruchte Körperzonen. Dabei steht jedoch nicht die nur die Entspannung und Lockerung im Vordergrund, sondern es kommen Techniken zum Einsatz, die den Fokus auf einen gesunden, agilen Bewegungsapparat legen. Die aufrechte Haltung, beispielsweise oder die Bewegung der Gelenke.

50 MIN, 105 €



**12**

**TRATTAMENTO  
INDIVIDUALE**

50 minuti di perfezione da dedicare al proprio benessere. Questo trattamento, incentrato sulle vostre necessità, contratture individuali e zone del corpo particolarmente affaticate, dà la priorità al relax e alla distensione, oltre a impiegare le tecniche ideali per un apparato motorio sano e agile, favorendo, p.e., il portamento eretto e la mobilità articolare.

50 MIN, 105 €

**PERSONALISED  
TREATMENT**

50 perfect minutes to focus solely and exclusively on your own wellbeing. This treatment gives you exactly what you need to ease tension in areas of your body that are particularly stressed. The focus here is not exclusively on relaxation and tension relief, but on techniques which promote a healthy, supple musculo-skeletal system, and improve posture and joint mobility.

50 MIN, 105 €



**13**

**DORN- UND  
BREUSS-  
KOMBINATION**

Eine Behandlung mit viel Fingerspitzengefühl, denn hier werden mit gezielten Impulsen Wirbel und Gelenke wieder in ursprüngliche Position gebracht. Fehlstellungen werden korrigiert und Blockaden gelöst. Perfekt bei Rückenschmerzen, Bandscheibenleiden, Gelenksbeschwerden und hartnäckigen Verspannungen.

75 MIN, 139 €

**DORN & BREUSS**

A treatment with an ultra-sensitive touch which uses targeted pressure techniques to bring the vertebrae and joints back into their original position, correct misalignments and release blockages. Ideal for back pain, intervertebral disc conditions, joint problems and persistent tension.

75 MIN, 139 €

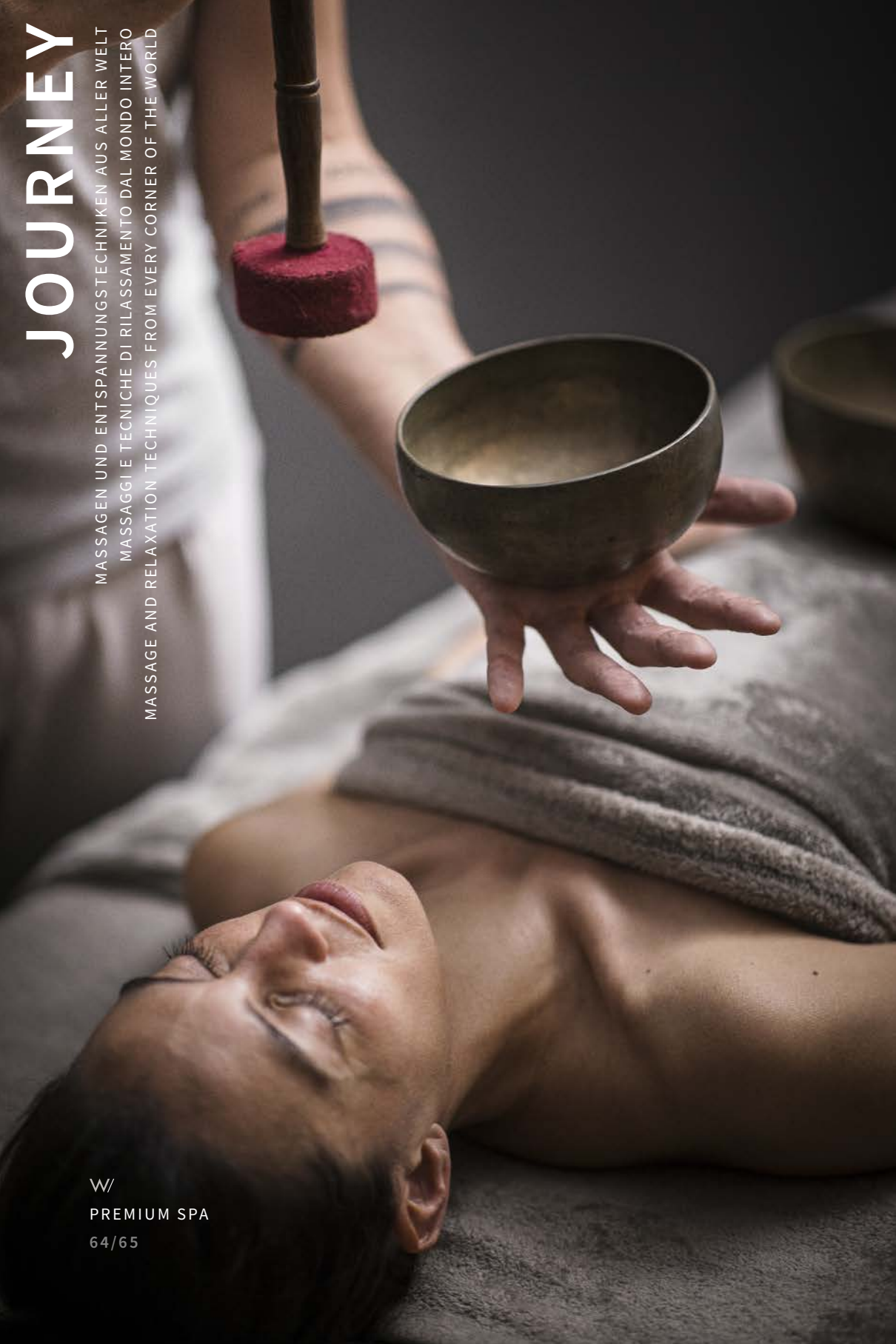
**DORN & BREUSS**

Un trattamento eseguito con particolare sensibilità, i cui impulsi mirati riportano vertebre e articolazioni nella posizione originaria, correggendo i disallineamenti e sciogliendo i blocchi. Perfetto in presenza di mal di schiena, discopatie, dolori articolari e contratture persistenti.

75 MIN, 139 €







## 14

### **LOMI LOMI NUI**

Diese Hawaiianische Ganzkörpermassage bringt die Körperenergie wieder ins Fließen. Mit ihrem speziellen Ablauf, ihren großflächigen Streichungen und den sanften Berührungen wirkt diese Massage ausgleichend, nicht nur für den Körper, sondern ebenso auch für die Seele. In Hawaii gilt sie deswegen nicht umsonst als die Königin aller Massagen.

75 MIN, 142 €

### **LOMI LOMI NUI**

Questo massaggio hawaiano completo ripristinerà il flusso energetico del vostro corpo. Grazie alla sua particolare esecuzione con manipolazioni ampie, carezzevoli e delicate, ristabilisce l'equilibrio psicofisico; alle Hawaii, infatti, è considerato il re dei massaggi.

75 MIN, 142 €

### **LOMI LOMI NUI**

This Hawaiian full-body massage gets the body's energy flowing once more. With its unique procedure and sweeping strokes, this massage brings balance to your body and soul. Not without good reason do Hawaiians consider the Lomi Lomi Nui to be the Queen of all Massages.

75 MIN, 142 €

MOVING  
BALANCE  
FOR BODY  
AND  
SOUL!

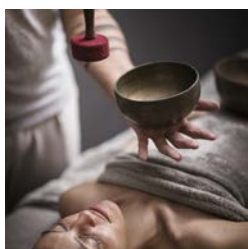


**INNER BALANCE CHAKRA**

Diese Behandlung nach Team Dr Joseph fördert den inneren Ausgleich, indem sie gezielt die 7 Energie-Chakren stimuliert. 7 verschiedene Öle und 7 unterschiedliche Halbedelsteine kommen dabei zum Einsatz, Klangvibrationen fördern das Loslassen und stimmen den Körper ein, seine Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren. Wirkt tiefenentspannend und steigert die Körperwahrnehmung.

50 MIN, 105 €

ZU ZWEIT:  
210 €



15

**INNER BALANCE CHAKRA**

Questo trattamento secondo Team Dr Joseph favorisce l'equilibrio interiore, stimolando in maniera mirata i 7 chakra - centri energetici. Con l'ausilio di 7 oli e altrettante pietre dure, le vibrazioni sonore vi aiutano a staccare la spina, favorendo la riattivazione delle energie di autoguarigione. Un trattamento che rilassa in profondità e migliora la percezione di sé.

50 MIN, 105 €

IN COPPIA:  
210 €



**INNER BALANCE CHAKRA**

This Team Dr Joseph treatment fosters inner balance by stimulating the 7 energy chakras. It incorporates 7 different oils and 7 different semi-precious stones, together with sound vibrations to facilitate emotional release and prime the body to activate its own self-healing powers. A profoundly relaxing treatment, which enhances awareness of one's own body.

50 MIN, 105 €

FOR TWO:  
210 €

**DEEP RELAX STONE MASSAGE**

Eine Ganzkörpermassage, die mittels heißer Steine nicht nur die körperliche Empfindung stimuliert, sondern dabei auch mental entspannt. Verschiedene Aromaöle und die Urkraft der Basaltsteine helfen dabei.

**DEEP RELAX STONE MASSAGE**

Un massaggio completo con pietre basaltiche calde che, grazie alla loro energia primordiale e a diversi oli aromatici, stimolano la percezione del vostro corpo e rilassano la mente.

**DEEP RELAX STONE MASSAGE**

A full-body hot-stone massage to stimulate physical sensation and foster mental relaxation, ably assisted by a variety of essential oils and the primordial powers of basalt stones.

75 MIN, 142 €

FOR TWO:  
284 €

16



17

**KLANGSCHALEN-VIBRATION**

Hier werden die Schwingungen der Klangschalen nicht nur auf den Körper übertragen, sondern vor allem auch auf Geist und Seele. Tiefe Entspannung garantiert.

**VIBRAZIONI DELLE CAMPANE TIBETANE**

La vibrazione delle campane tibetane inonda il corpo e, soprattutto, la mente e lo spirito, donando un profondo relax.

**SINGING-BOWL VIBRATIONS**

In this treatment, the vibrations of the singing bowls permeate not only to the body but, above all, the mind and soul. Deep relaxation guaranteed.

50 MIN, 100 €



# AYURVEDA

DAS WISSEN VOM GESUNDEN LEBEN AUS DER ALTINDISCHEN HEILKUNST  
LA CONOSCENZA DELLA VITA SANA, IL SEGRETO DELLA MEDICINA TRADIZIONALE INDIANA  
KNOWING HOW TO LIVE A HEALTHY LIFE: THE SECRETS OF THE ANCIENT INDIAN HEALING ART

## **ABHYANGA**

Diese Ganzkörper-Öl-Massage hat das Ziel, die Körperenergien nach ayurvedischem Verständnis zu harmonisieren. Dabei werden verschiedene warme Öle auf den jeweiligen Konstitutionstypen abgestimmt, um die Energie und Vitalität wieder neu zu beleben.

## **ABHYANGA**

Questo massaggio completo all'olio armonizza le energie del corpo secondo i principi dell'Ayurveda. Diversi oli caldi, scelti in base alle tipologie di costituzione, stimolano l'energia e la vitalità.

## **ABHYANGA**

This full-body oil massage brings the body's energies into harmony in accordance with the principles of Ayurvedic teachings. A variety of warm oils, selected to your constitution typology, return the energy and vitality to your body.

75 MIN, 142 €



# 19

## **MUKABHYANGA**

Körperwarmes Öl, das in verschiedenen Güssen über Schulter, Nacken, Kopf und Gesicht verteilt und mit sanften Streichbewegungen einmassiert wird. Entlastend und tiefenentspannend.

## **MUKABHYANGA**

L'olio, caldo come il vostro corpo, viene fatto scorrere ripetutamente su spalle, nuca, testa e viso, quindi massaggiato con movimenti delicati e carezzevoli, per distendere e rilassare in profondità.d.

## **MUKABHYANGA**

Body-temperature oil is poured over the shoulders, neck, head and face and massaged into the skin in gentle, stroking movements. Soothing and deeply relaxing.

50 MIN, 95 €

### **PADABHYANGA**

Diese traditionelle, ayurvedische Fußmassage mit ausgewählten Ölen widmet sich den Unterschenkeln und Knien und holt besonders auch die einzelnen Zehen, die Fußsohlen, Fußrücken, Gelenke, Muskeln und Sehnen in den Mittelpunkt.

### **PADABHYANGA**

Questo massaggio della tradizione ayurvedica con oli selezionati si prende cura delle gambe dal ginocchio al piede, concentrandosi su dita, piante e dorso, ma anche su articolazioni, muscoli e tendini.

### **PADABHYANGA**

This traditional Ayurvedic foot massage with specially selected oils is carried out on the lower legs and knees, with a focal emphasis on the toes, the soles and backs of the feet, and the joints, muscles and tendons.

25 MIN, 50 €

## 20



## 21

### **SHIRODHARA**

Beim sogenannten Stirnölguss wird warmes Öl aus einer hängenden Schale in fest definierten Bahnen auf die Stirngelenkt. Die Behandlung wirkt auf das zentrale Nervensystem, sorgt für tiefe Entspannung und eine schöne innere Ruhe.

### **SHIRODHARA**

Durante questo trattamento, l'olio caldo, contenuto in un recipiente sospeso, viene fatto scorrere sulla fronte: seguendo percorsi ben precisi, agisce sul sistema nervoso centrale e diffonde un'intensa sensazione di relax e una magnifica pace interiore.

35 MIN, 95 €



### **SHIRODHARA**

During this "oil flow on forehead" treatment, warm oil is trickled onto the forehead from a hanging bowl. Shirodhara soothes the central nervous system and induces profound relaxation and a magnificent sense of inner serenity.

## 22

### **SHIRODHARA & ABHYANGA**

Den Shirodhara-Stirnölguss gibt's auch in Kombination mit der Abhyanga-Massage [18], für eine maximale Tiefenentspannung.

Shirodhara - flusso di olio sulla fronte - abbinato al massaggio Abhyanga [18], per un relax particolarmente profondo.

The Shirodhara forehead oil-pouring treatment is also available in combination with an Abhyanga massage [18], for the deepest of deep relaxation.

110 MIN, 213 €



### **SHIRODHARA & MUKABHYANGA**

Perfekte Kombination für die perfekte Entspannung: Shirodhara-Stirnölguss und Mukabhyanga-Ölgussmassage [19] von Gesicht, Kopf, Nacken und Schultern.

Il connubio ideale per il relax perfetto: Shirodhara - flusso di olio sulla fronte - e Mukabhyanga [19] - massaggio di viso, testa, nuca e spalle con flusso di olio.

The perfect combination for perfect relaxation: Shirodhara forehead oil-pouring and Mukabhyanga face, head, neck and shoulder oil-pouring massage [19].

75 MIN, 171 €

## 23

# BODY TREATMENTS

DER KÖRPER IM MITTELPUNKT, GANZHEITLICH UND BEDÜRFNISORIENTIERT  
IL CORPO AL CENTRO DELL'ATTENZIONE: TRATTAMENTI OLISTICI PER OGNI ESIGENZA  
FOCUSING ON THE BODY: HOLISTIC, AND TAILORED TO YOUR NEEDS



## 24

### DETOXIFYING CELLULITE TREATMENT

Starke Kombination für ein junges Hautbild: anregendes Körperpeeling, entschlackende Packung, stimulierende Schröpfglasmassage und modellierende Cellulitemassage.

### DETOXIFYING CELLULITE TREATMENT

Una magnifica combinazione per una pelle più giovane: peeling corroborante del corpo, impacco depurativo, massaggio stimolante con coppettazione e massaggio modellante anticellulite.

### DETOXIFYING CELLULITE TREATMENT

A powerful combination for young skin: invigoration body peel, purifying pack, energising cupping massage and modelling cellulite massage.

75 MIN, 142 €



### BASISCHE BEHANDLUNG

Wir starten mit einer 20-minütigen Bürstenmassage mit speziellen, feinsten Bronze- und Naturborsten, dann geht es für 25 Minuten ins Basensalzbad. Dritte Station bildet die ausleitende Massage für weitere perfekte 30 Minuten.

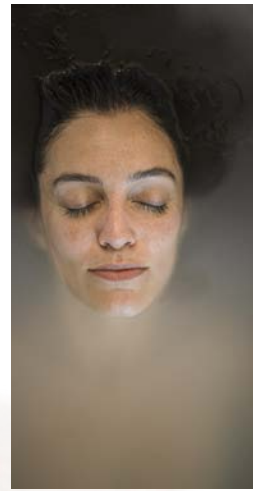
### TRATTAMENTO ALCALINIZZANTE

Massaggio di 20 min con spazzole dotate di speciali setole naturali e bronzo finissimo, seguito da un bagno di sale alcalino di 25 min. La terza fase è il massaggio drenante per altri 30 min. Perfezione assoluta!

### ALKALINE TREATMENT

We begin with a 20-minute brush massage using the finest of bronze and natural bristles and move on to a 25-minute session in the alkaline salt bath. The third phase is a massage, which lasts for another 30 perfect minutes.

75 MIN, 152 €



## 25



**LOVE YOUR AGE**

Eine Aloe-Vera-Körperbehandlung mit intensiv pflegender, verjüngender Massage und der Kraft reiner Pflanzenpower in Kombination mit Lipiden, Vitaminen und Antioxidantien. Strafft und reaktiviert die Hauterneuerung.

**LOVE YOUR AGE**

Trattamento del corpo all'aloë vera: un massaggio ringiovanente particolarmente efficace e la pura energia vegetale – in combinazione con lipidi, vitamine e antiossidanti – rassodano e attivano il rinnovamento epiteliale.

**LOVE YOUR AGE**

An aloe vera body treatment with a deeply nourishing, rejuvenating massage and all the power of pure plant energy together with lipids, vitamins and antioxidants. Tones the skin and stimulates skin regeneration.

**26**

WITH PARTIAL BODY MASSAGE  
50 MIN, 105 €

WITH FULL BODY MASSAGE  
75 MIN, 147 €



**27**

**MOISTURE**

Diese Körperbehandlung liefert seidig glatte Haut, gestärktes Bindegewebe und prall gefüllte Feuchtigkeitsdepots, Ganz- oder Teilkörpermassage inklusive!

**MOISTURE**

Questo trattamento del corpo, che prevede anche un massaggio parziale o completo, rende la pelle setosa, rassoda il tessuto connettivo e dona una meravigliosa idratazione.

**MOISTURE**

This body treatment, which includes a full or partial body massage, leaves your skin feeling silky smooth, strengthens the connective tissue and replenishes the skin's moisture reserves.

WITH PARTIAL BODY MASSAGE  
50 MIN, 105 €

WITH FULL BODY MASSAGE  
75 MIN, 147 €



PURE KRAFT AUS DER NATUR, MIT ALOE-VERA-FRISCHPFLANZEN-BLATT!

L'ENERGIA PURA DELLA NATURA CONCENTRATA IN UNA FOGLIA FRESCA DI ALOE VERA!

THE PURE NATURAL POWER OF FRESH ALOE VERA LEAVES!

**DETOX**

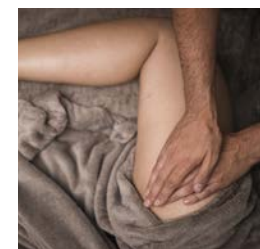
Entgiftungsbehandlung für den ganzen Körper mit kostbaren Heilpflanzen und in Kombination mit reiner Aloe Vera. Entschlackt, entstaut, festigt das Bindegewebe, aktiviert den Stoffwechsel und mindert unliebe Cellulite.

**DETOX**

Questo trattamento depurativo del corpo, a base di preziose piante officinali abbinate all'aloë vera pura, drena, depura, corrobora il tessuto connettivo, attiva il metabolismo e riduce la fastidiosa cellulite.

**DETOX**

This full-body detox treatment is based on precious healing plants together with pure aloe vera. It purifies, decongests, strengthens the connective tissue, stimulates the metabolism and reduces unwanted cellulite.



WITH PARTIAL BODY MASSAGE  
50 MIN, 105 €

WITH FULL BODY MASSAGE  
75 MIN, 147 €

**28**

# 29

## SCRUB

Im Scrub werden alte Hautschuppen gelöst, die Durchblutung wird angeregt, die Haut fühlt sich samtweich an. Zwei verschiedene Scrubs stehen zur Auswahl, das basische mit Salz oder das alpine mit Südtiroler Heupulver.

## SCRUB

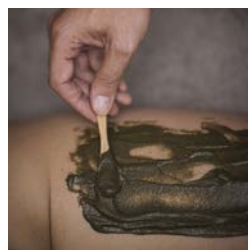
Lo scrub elimina le cellule epiteliali morte e stimola l'irrorazione sanguigna, per una pelle vellutata. Due scrub a scelta: basico con il sale o alpino con il fieno altoatesino polverizzato.

## SCRUB

Scrubs remove dead skin cells, stimulate the blood circulation and leave the skin feeling velvety soft. Take your pick of the two: A base scrub with salt, or the Alpine scrub with South Tyrolean hay powder.

20 MIN, 50 €

CHOOSE YOUR FAVOURITE SCRUB: SALT, OR SOUTH TYROLEAN HAY POWDER!



# 30

## POWER-ALGE

Diese entschlackende Körperpackung auf Basis von nährnder Alge in Synergie mit anderen Wirkstoffen, löst Schlackenstoffe und festigt das Bindegewebe.

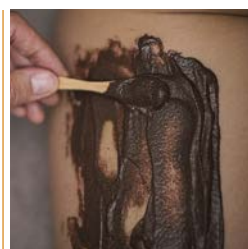
## ALGA POWER

Questo impacco depurativo del corpo, a base di un'alga nutritiva e altri principi attivi, elimina le tossine e rassoda il tessuto connettivo.

## ALGAE POWER

This detox body pack based on nourishing algae works together with other active ingredients to flush out waste from the body and strengthen the connective tissue.

20 MIN, 50 €



## POWER-FANGO

Eine entspannende Körperpackung mit entzündungshemmendem Fango und der Essenz von Arnika. Ideal auch nach sportlicher Aktivität zur Lockerung der Muskulatur.

## FANGO POWER

Impacco rilassante del corpo con fango dall'effetto antinfiammatorio ed essenza d'arnica; indicato anche per sciogliere i muscoli al termine dell'attività sportiva.

## MUD POWER

A relaxing body wrap with anti-inflammatory mud and essence of arnica. The perfect treatment to soothe aching muscles after sport.

20 MIN, 50 €

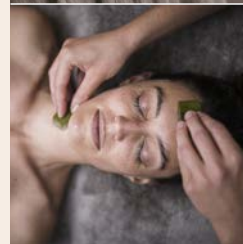
# 31

# BABY MOON

PERFEKT FÜR WERDENDE MÜTTER AB SSW 12

IDEALE PER LE FUTURE MAMME, DALLA 12ª SETTIMANA DI GRAVIDANZA

PERFECT FOR MOTHERS-TO-BE, FROM WEEK 12 ONWARDS



## FACE & BODY

Intensiv feuchtigkeitsspendende Gesichtsbehandlung mit dem Aloe-Vera-Frischpflanzenblatt in Kombination mit einer wohltuenden Pflege für Arme, Beine und den lieben Bauch.

## FACE & BODY

Trattamento del viso particolarmente idratante con una foglia fresca di aloe vera in connubio con una benefica crema per braccia, gambe e per il prezioso pancione.

## FACE & BODY

Deeply moisturising facial treatment with fresh aloe vera leaves together with soothing care for the arms, legs and much-loved tummy.

75 MIN, 147 €

# 32

## BODY

Die Kraft der puren Aloe Vera und sanfte, achtsame Bewegungen stärken und entspannen gleichzeitig: leichte Beine, kraftvolles Bindegewebe, entlasteter Rücken und ein liebevoll verwöhnter Babybauch.

## BODY

L'energia dell'aloè vera pura e movimenti delicati e attenti corroborano e rilassano. Il risultato? Gambe leggere, tessuto connettivo energizzato, schiena distesa e un pancione amorevolmente coccolato.

## BODY

The power of pure aloe vera and gentle, mindful techniques both strengthen and relax the body, leaving you with light legs, strong connective tissue, a supple back and a loving-pampered baby bump.

50 MIN, 105 €

# 33



ALSO PERFECT: THE MUKABHYANGA MASSAGE ON PAGE 69

# FACE TREATMENTS

TIEFWIRKSAME GESICHTSBEHANDLUNGEN FÜR SIE UND IHN  
TRATTAMENTI DEL VISO PER LEI E LUI, CHE AGISCONO IN PROFONDITÀ  
ULTRA-EFFECTIVE FACIAL TREATMENTS FOR HIM AND HER



W/  
PREMIUM SPA  
78/79

## **ULTRASONIC FACE TREATMENT**

Ultraschall-Lifting-Treatment mit Enzym- und Ultraschall-Tiefenpeeling, Maske, Ultrasonic Repair & Lifting, vitalisierende Nacken- und Gesichtsmassage und abgestimmte Tagespflege.

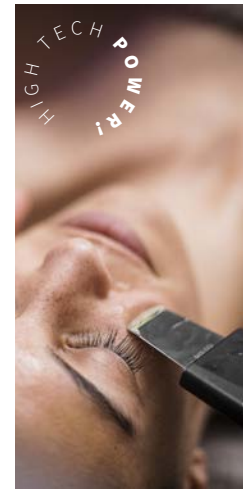
## **ULTRASONIC FACE TREATMENT**

Trattamento lifting con gli ultrasuoni: peeling profondo agli enzimi e ultrasuoni, maschera, ultrasonic repair & lifting, massaggio rivitalizzante di nuca e viso e crema da giorno armonizzata in base al tipo di pelle.

## **ULTRASONIC FACE TREATMENT**

Ultrasonic lifting treatment with enzyme and ultrasonic deep peeling, mask, ultrasonic repair and lifting, revitalising neck and facial massage and day cream selected to your skin type.

50 MIN, 120 €



# 35

Mach deine Ultrasonic-Behandlung mit zusätzlicher Tiefenreinigung zum Premium-Lifting-Treatment!

Il vostro trattamento ultrasonic può diventare un'applicazione lifting premium, grazie a una pulizia profonda.

Turn your ultrasonic treatment into a premium lifting treatment with a deep cleanse!

## **SUPREME ULTRASONIC FACE TREATMENT**

75 MIN, 150 €

# 34



**INTENSE  
PURIFYING  
FACE TREATMENT**

Reinigung, Peeling, Schröpfglassmassage, Tiefenreinigung, Maske und abschließender auf den Hauttyp abgestimmte Tagespflege.

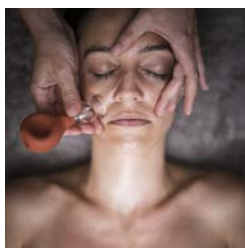
**INTENSE  
PURIFYING  
FACE TREATMENT**

Detersione, peeling, massaggio con coppettazione, pulizia profonda, maschera e applicazione finale di una crema da giorno armonizzata in base al tipo di pelle.

**INTENSE  
PURIFYING  
FACE TREATMENT**

Cleansing, peeling, cupping massage, deep cleansing and mask, rounded off with a day cream selected to your skin type.

50 MIN, 98 €



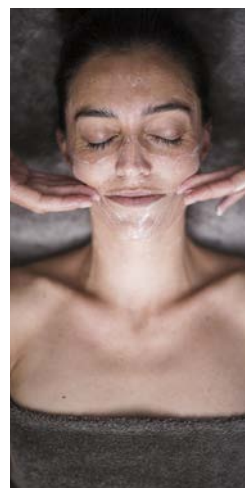
36

37

**CELLULAR  
RECREATION  
FACE  
TREATMENT**

Tiefwirksame Pflege mit Reinigung, Peeling, Schröpfglassmassage, Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, Spezialserum, Gesichtsmassage, Intensivmaske und abgestimmter Tagespflege.

75 MIN, 135 €



**CELLULAR  
RECREATION  
FACE  
TREATMENT**

Un trattamento che agisce in profondità: detersione, peeling, massaggio con coppettazione, pulizia profonda, correzione delle sopracciglia, siero speciale, massaggio del viso, maschera ad azione intensa e crema da giorno armonizzata in base al tipo di pelle.

75 MIN, 135 €

**CELLULAR  
RECREATION  
FACE  
TREATMENT**

Outstandingly effective care with cleansing, peeling, cupping massage, deep cleansing, eyebrow shaping, special serum, facial massage, intensive facial mask and day cream selected to your skin type.

75 MIN, 135 €

**ADVANCED  
BIO-LIFTING**

Intensivbehandlung mit biodynamischem Lifting: Reinigung, Peeling, Schröpfglassmassage, Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, Spezialserum, Blütenstempel-Lifting-Massage, Intensivmaske und Tagespflege.

**ADVANCED  
BIO-LIFTING**

Trattamento intensivo con lifting biodinamico: detersione, peeling, massaggio con coppettazione, pulizia profonda, correzione delle sopracciglia, siero speciale, massaggio lifting con i tamponi ai fiori, maschera ad azione intensa e crema da giorno.

**ADVANCED  
BIO-LIFTING**

Intensive treatment with biodynamic lifting: cleansing, peeling, cupping massage, deep cleansing, eyebrow shaping, special serum, flower compress lifting massage, intensive facial mask and day cream.

110 MIN, 168 €

38



**MOISTURE  
GESICHTS-  
BEHANDLUNG**

Intensiv hydrierende Anwendung mit dem Aloe-Vera-Frischpflanzenblatt als Frischekick für ein lebendiges und strahlendes Hautbild.

**TRATTAMENTO  
MOISTURE  
DEL VISO**

Applicazione particolarmente idrogenante con una foglia fresca di aloe vera: una sferzata di freschezza per un viso energizzato e raggianti.

**MOISTURISING  
FACIAL  
TREATMENT**

Intensely hydrating treatment with fresh aloe vera leaves, bringing you a burst of freshness and a vibrant, radiant complexion.

50 MIN, 105 €

39



ZUSÄTZLICH MIT  
INTENSIV-  
TIEFENREINIGUNG

CON PROFONDA  
PULIZIA INTENSIVA  
AGGIUNTIVA

ALSO AVAILABLE  
WITH INTENSIVE  
DEEP CLEANSING  
TREATMENT

75 MIN, 147 €

40

**DETOX  
GESICHTS-  
BEHANDLUNG**

Ein wirkstoffreicher Kräuterkomplex aktiviert den Lymphfluss, entstaut das Gewebe und sorgt für eine bessere Elastizität mit klarem Hautbild und schönem Teint.

**TRATTAMENTO  
DETOX DEL VISO**

Un complesso di erbe aromatiche ricco di principi attivi stimola il flusso linfatico, drena i tessuti e migliora l'elasticità, per un aspetto terso e incantevole.

**DETOX  
FACIAL  
TREATMENT**

A herbal complex overflowing with active ingredients to stimulate lymph flow, decongest the tissue and promote elasticity, for a clear skin and a beautiful complexion.

50 MIN, 105 €



ZUSÄTZLICH MIT  
INTENSIV-  
TIEFENREINIGUNG

CON PROFONDA  
PULIZIA INTEN-  
SIVA  
AGGIUNTIVA

ALSO AVAILABLE  
WITH INTENSIVE  
DEEP CLEANSING  
TREATMENT

75 MIN, 147 €

**LOVE YOUR AGE  
GESICHTS-  
BEHANDLUNG**

Natur-Power mit Kollagenlieferanten verdichten die Haut, stärken das Bindegewebe, polstern auf und glätten Falten und Fältchen.

**TRATTAMENTO  
DEL VISO  
"LOVE YOUR  
AGE"**

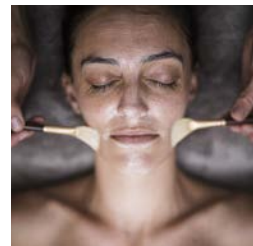
Il potere della natura si cela nelle fonti di collagene, che rende la pelle compatta e rassoda il tessuto connettivo, con un effetto rimpolpante e distensivo su rughe e segni del tempo.

**LOVE YOUR AGE  
FACIAL  
TREATMENT**

Natural, collagen-supplying power to increase skin thickness, strengthen the connective tissue, plump up the skin and smooth out fine lines and wrinkles.

50 MIN, 105 €

41

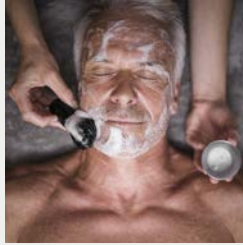


ZUSÄTZLICH MIT  
INTENSIV-  
TIEFENREINIGUNG

CON PROFONDA  
PULIZIA INTENSIVA  
AGGIUNTIVA

ALSO AVAILABLE  
WITH INTENSIVE  
DEEP CLEANSING  
TREATMENT

75 MIN, 147 €



### **NATURE OF MEN FACE**

Perfekte Pflege für alle Typen von Männerhaut. Die Kraft im frischen Aloe-Vera-Blatt bringt sofort sicht- und spürbaren Effekt einer straffen, festen Haut. Reinigung, Peeling, Aloe-Vera-Anwendung, Kopfmassage, Gesichtsmassage, Männermaske und Abschlusspflege.

50 MIN, 105 €

# 42

### **NATURE OF MEN FACE**

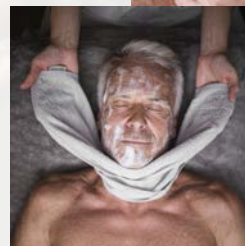
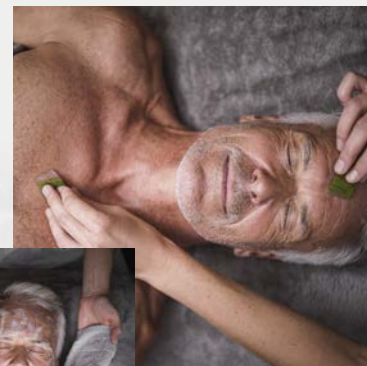
Il trattamento perfetto per Lui, adatto a tutti i tipi di pelle. L'energia racchiusa in una foglia fresca di aloe vera offre un effetto immediato – visibile e percettibile – per una pelle più soda e compatta. Detersione, peeling, applicazione dell'aloe vera, massaggio della testa e del viso, maschera specifica per le pelli maschili e applicazione finale di una crema.

50 MIN, 105 €

### **NATURE OF MEN FACE**

The perfect treatment for all types of men's skin. The power of fresh aloe leaves brings an immediate, visible, tangible effect and firm, toned skin. Cleansing, peeling, aloe vera application, head massage, facial massage, men's face mask and finishing treatment.

50 MIN, 105 €



### **NATURE OF MEN FACE & BODY**

Diese Behandlung holt zur Face-Behandlung auf der linken Seite auch noch das volle Programm für den Körper mit dazu: Fußkompressen, Rückenmassage, Pflege und Dehnung der Arme, Waden und Füße. Perfekt!

75 MIN, 152 €

### **NATURE OF MEN FACE & BODY**

Trattamento del viso, intensificato dal programma completo per il corpo: compresse per i piedi, massaggio della schiena, applicazione crema e stretching di braccia, polpacci e piedi. Semplicemente perfetto!

75 MIN, 152 €

### **NATURE OF MEN FACE & BODY**

In conjunction with the facial treatment on the left, this treatment brings you a full-body program: foot compresses, back massage, treatment and stretching of the arms, calves and feet. Perfect!

75 MIN, 152 €

# 43

# 44

### **EXPRESS POWER LIFT FOR MEN**

Natürliche Power für kraftvolle, gepflegte und strahlende Männerhaut. Mit tiefenreinigendem Peeling, Gesichtsmassage und abschließender Spezialpflege.

### **EXPRESS POWER LIFT FOR MEN**

Il potere della natura per una pelle maschile energizzata, curata e raggiante. Questo trattamento prevede un peeling che depura in profondità, un massaggio del viso e l'applicazione finale di una speciale crema.

### **EXPRESS POWER LIFT FOR MEN**

Natural power, to give men's skin a strong, well-groomed, radiant glow. With deep cleansing, peeling, facial massage, rounded off with an ultra-nourishing cream.

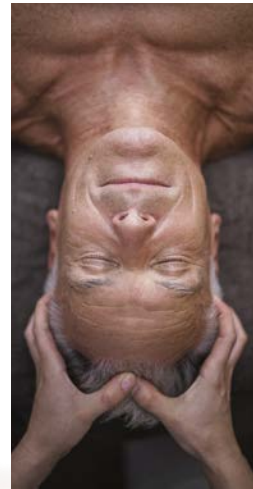
50 MIN, 105 €

Hol noch mehr aus deiner Power-Lift-Behandlung heraus, inklusive Augenbrauenkorrektur und entspannender Gesichtsmassage.

Il trattamento power lift vi offre ancora di più: la correzione delle sopracciglia e un massaggio rilassante del viso.

Get even more out of your Power Lift treatment.

This treatment includes eyebrow shaping and a relaxing facial massage.



### **INTENSE POWER LIFT FOR MEN**

75 MIN, 152 €

# 45



**LANGE HAARE**  
**CAPELLI LUNGI**  
**LONG HAIR**

Waschen und  
föhnen

Shampoo e  
piega

Wash and  
blow-dry

45 €

Schneiden  
Taglio  
Cut

35 €

Ansatz färben  
Tinta solo radici  
Root tint

53 €

Ansatz und  
Längen färben

Tinta completa

Full tint

63 €

Haarpackung und  
Kopfmassage

Impacco dei capelli e  
massaggio della testa

Hair pack and  
head massage

37 €

**KURZE HAARE**  
**CAPELLI CORTI**  
**SHORT HAIR**

Waschen und  
föhnen

Shampoo e  
piega

Wash and  
blow-dry

39 €

Schneiden  
Taglio  
Cut

33 €

Ansatz färben  
Tinta solo radici  
Root tint

50 €

Ansatz und  
Längen färben

Tinta completa

Full tint

60 €

Haarpackung und  
Kopfmassage

Impacco dei capelli e  
massaggio della testa

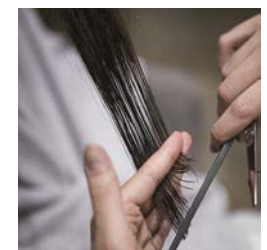
Hair pack and  
head massage

37 €

Herrenschnitt  
Taglio per Lui  
Men's cut  
35 €

Kinderschnitt  
Taglio per bambini  
Children's cut  
GIRL: 35 €  
BOY: 30 €

Strähnen  
Colpi di sole  
Streaks  
60 €



**AUGEN  
OCCHI  
EYES**

Augenbrauen regulieren  
Regolazione sopracciglia  
Eyebrow shaping

20 €

Wimpern färben  
Colorazione ciglia  
Eyelash tint

25 €

Augenbrauen färben  
Colorazione sopracciglia  
Eyebrow tint

22 €

Augenbrauen  
und Wimpern färben

Colorazione ciglia  
e sopracciglia

Eyebrow & eyelash  
tint

40 €



**HÄNDE  
MANI  
HANDS**

Maniküre mit Lack  
oder Handmassage

Manicure con  
smalto o massaggio  
delle mani

Manicure with polish  
or hand massage

50 MIN, 65 €

Maniküre mit  
Semi-Permanent-  
Lack

Manicure con smalto  
semipermanente

Manicure with  
semi-permanent  
polish

75 MIN, 85 €



Farbnagellack  
mit Feilen

Smalto colorato con  
limatura unghie

Nail polish  
including filing  
25 MIN, 28 €

Entfernen von  
UV- und Semi-  
Permanent-Lack

Rimozione dello  
smalto UV e  
semipermanente

Removal of gel  
and semi-permanent  
polish  
25 MIN, 28 €

**FÜSSE  
PIEDI  
FEET**

Pediküre mit Lack  
oder Fußmassage

Pedicure con smalto  
o massaggio delle piedi

Pedicure with polish  
or foot massage

50 MIN, 70 €

Pediküre mit  
Semi-Permanent-Lack

Pedicure con smalto  
semipermanente

Pedicure with  
semi-permanent  
polish

75 MIN, 90 €

MANIKÜRE  
ODER PEDIKÜRE  
SPEZIELL  
AUCH FÜR  
MÄNNER!

MANICURE  
O PEDICURE  
SPECIALE  
PER LUI!

SPECIAL  
MANICURE OR  
PEDICURE FOR  
MEN!

**DEPILATION MIT  
WARMWACHS**

**DEPILAZIONE CON  
CERA A CALDO**

**HOT WAX  
HAIR REMOVAL**

Kombi: Beine, Achseln  
und Bikinizone

Combi: gambe,  
ascelle e inguine

Combi: leg, underarm  
and bikini

60 €

Beine ganz  
Gamba intera  
Full leg

55 €

Beine bis Knie  
Gamba fino al ginocchio  
Lower leg

40 €

Arme, Achseln  
oder Bikini

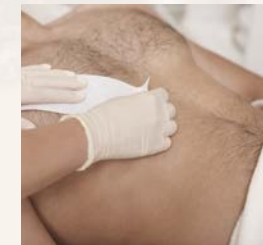
Braccia, ascelle  
o inguine

Arm, underarm  
or bikini

35 €

Oberlippe oder Kinn  
Labbro superiore o mento  
Upper lip or chin

15 €



FÜR MÄNNER:  
PER LUI:  
FOR MEN:

Brust  
Petto  
Chest  
49 €

Rücken  
Schiena  
Back  
49 €



## KIDS

### MASSAGE

25 Minuten mal ganz der Mittelpunkt sein und dazu auch noch mit süßem Wunschkonzert: Schoko- oder Honigöl? Diese Massage entspannt auf die wohl leckerste Art, die es gibt. Und jetzt pssst, es geht los!

### MASSAGGIO

## KIDS

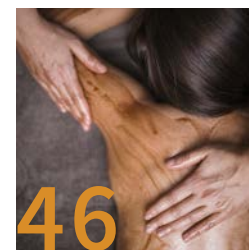
25 minuti di attenzioni con una dolce sorpresa a scelta: olio al cioccolato o al miele, per un massaggio rilassante e semplicemente delizioso. Pss, si comincia!

## KID'S

### MASSAGE

25 minutes of undivided attention, with a sweet surprise: Chocolate or honey oil, for a deliciously relaxing massage. Ssshh, it's time to get started!

25 MIN, 48 €



46

47



Eine rundum-strahlende Prinzessin braucht natürlich auch auffallend schöne Nägel. Frisch gefeilt, mit Lack und schönen Nail-Stickern klappt der Auftritt wohl perfekt!

Per essere davvero raggianti e non passare inosservata, una principessa deve avere delle unghie ben curate, limate, con smalto e incantevoli decorazioni adesive. Così, sarà semplicemente perfetta!

A radiant, glowing princess needs beautiful nails to match: Fresh and filed, polished, and topped off with beautiful nail art. That's how you make an entrance!

## COOL NAILS

25 MIN, 43 €

SHINE LIKE A STAR!

UND WAS MACHEN WIR MIT DEN HAAREN?

COSA FACCIAMO CON I CAPELLI?

NOW WHAT ARE WE GOING TO DO WITH YOUR HAIR?

SEE PAGE

87!

**TEENIE MASSAGE**

Rumhängen mal auf die richtig gute Art. Diese spezielle Ganzkörper-Massage mit Honig- oder Aromaöl für Teenis zwischen 12 und 16 Jahren versteht es, den Kopf mal so richtig auf „Off“ zu schalten. Nervige Eltern, Stress in der Schule, alles mal gaaaanz weit weg. 50 perfekte Minuten lang. Und das gechillte Lächeln für das perfekte Selfie danach ist damit auch bereits im Kasten.

50 MIN, 78 €



**48**

**MASSAGGIO**

**TEENIE**

Dolce far niente... Questo speciale massaggio completo all'olio aromatico o al miele consente ai teenager d'età compresa tra 12 e 16 anni di staccare la spina, per dimenticare genitori snervanti e stress scolastico. Premete il tasto "off" e "spegnete" il mondo reale per trascorrere 50 minuti semplicemente perfetti, che faranno sbocciare un sorriso rilassato sul vostro volto. Siete pronti per un magnifico selfie?

50 MIN, 78 €

SPECIAL FOR TEENIES

**MASSAGE FOR TEENAGERS**

Just doing nothing... and doing it in style! This special honey or essential oil massage for teenagers from 12 to 16 years is the perfect way to switch off and leave the irritations of parents and stress at school faaar behind you. 50 perfect minutes, followed by a relaxed smile of contentment. Get ready for the perfect selfie!

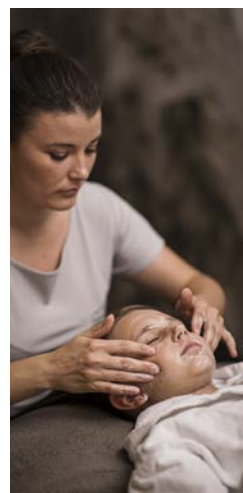
50 MIN, 78 €

**49**

**TEENIE GESICHTS-BEHANDLUNG**

Diese Behandlung versteht ganz genau, was junge Haut braucht, und sagt auch lästiger Akne den Kampf an: mit Reinigung, Peeling, spezieller Tiefenreinigung, Maske und abgestimmter Pflege.

50 MIN, 85 €



**FACIAL FOR TEENAGERS**

This treatment understands precisely what young skin needs, and wages war on acne with cleansing, peeling, targeted deep cleansing, mask and nourishing cream selected to suit your skin type.

50 MIN, 85 €

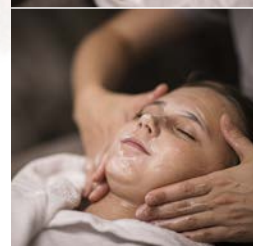
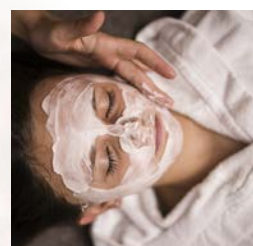
**TRATTAMENTO**

**TEENIE**

**DEL VISO**

Questo trattamento, attento alle necessità della pelle giovane, dichiara guerra alla tanto odiata acne, grazie a detersivo, peeling, pulizia profonda speciale, maschera e crema armonizzata in base al tipo di pelle.

50 MIN, 85 €



Speziell für junge Haut!

Perfetto per la pelle giovane!

Especially for young skin!

# BODY & SOUL

KÖRPER, GEIST UND SEELE, ALLES IM EINKLANG, ALLES FLIESST  
UN'ARMONIA DI CORPO, MENTE E ANIMA, IN CUI TUTTO FLUISCE  
BODY, MIND AND SOUL: ALL IN HARMONY, AND FLOWING FREELY



## YOGA

Spezielle, körperlich-meditative Bewegungsabläufe versprechen innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Yoga ist fixe Komponente unseres Wochenprogramms und auch private Sessions können gebucht werden.

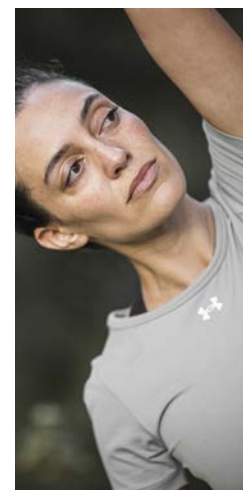
## YOGA

Speciali sequenze di esercizi psicofisici assicurano calma ed equilibrio interiore. Lo yoga è una componente fissa del nostro programma settimanale. È possibile prenotare anche sessioni private.

## YOGA

This combination of physical movement and meditation brings inner peace and harmony. Yoga is a staple of our weekly program, and guests can also book private sessions.

PRIVATE SESSION  
50 MIN, 89 €



BEI DREI  
ODER MEHR  
PERSONEN:

A FRONTE  
DI TRE O PIÙ  
PARTECIPANTI:

THREE OR MORE  
PEOPLE:

+15 €  
PER PERSON

UNSER TIPP:  
QUER ÜBERS JAHR  
FINDEN IMMER  
WIEDER SPEZIELLE  
YOGA-RETREATS  
STATT!

IL NOSTRO  
CONSIGLIO:  
DURANTE L'ANNO,  
VENGONO ORGANIZZATI SPECIALI  
RETREAT ALL'INSEGNA DI QUESTA  
DISCIPLINA!

OUR TIP:  
WE HOLD SPECIAL  
YOGA RETREATS  
THROUGHOUT THE  
YEAR!

# 51

Im Prenatal-Yoga wird ein spezieller Yoga-Stil praktiziert, der sich ganz auf die Vorbereitung der Geburt konzentriert. Sanfte Bewegung, kontrollierte Atmung und Meditation schaffen eine schöne innere Ruhe.

Quello prenatale è uno speciale yoga che si concentra interamente sulla preparazione al parto. I movimenti delicati, la respirazione controllata e la meditazione danno vita a una piacevole calma interiore.

Prenatal yoga is a special style of yoga which focuses entirely on preparing for birth. Gentle movements, breathing control and meditation lead to a magnificent sense of inner peace.

## PRENATAL YOGA

50 MIN, 89 €



**PILATES**

Beim Pilates werden auf sanfte, aber überaus wirkungsvolle Weise nicht nur einzelne Körperpartien gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt, das systematische Ganzkörpertraining ist durch die koordinierte Atmung gleichzeitig auch starkes Training für den Geist.

**PILATES**

Un metodo delicato molto efficace per attivare, rilassare e allungare miratamente e dolcemente le singole parti del corpo, ideale anche per un sistematico allenamento psicofisico, grazie alla respirazione coordinata.

**PILATES**

Pilates is a gentle, yet exceptionally effective means of stimulating, relaxing, or stretching specific areas of the body; with its coordinated breathing techniques, this whole-body practice also has an outstanding effect on mental wellbeing.

UNSERE PILATES-SESSIONS FINDEN SIE IM WOCHENPROGRAMM!

UNSERE PILATES-SESSIONS FINDEN SIE IM WOCHENPROGRAMM!

UNSERE PILATES-SESSIONS FINDEN SIE IM WOCHENPROGRAMM!

## 53

**SAUNA**

Steigender Blutdruck, Förderung der Durchblutung samt Training der Blutgefäße, Anregung von Kreislauf, Stoffwechsel und Abwehrkräfte, Entspannung der Muskeln ... Ja, so eine Sauna hat viele positive Eigenschaften. Und eine weitere ist es, einfach nur mal dazuliegen, still und schwerelos.

Freuen Sie sich auf unsere Finnische Panorama-Eventsauna, die Kräuter-Biosauna, das Aufguss-Dampfbad, Sole-Dampfbad und die Infrarot-Liegen!

**SAUNA**

Aumento della pressione, stimolazione del flusso e dell'irrorazione sanguigna, rafforzamento delle vene, riattivazione del metabolismo e delle difese dell'organismo, rilassamento muscolare... Sì, la sauna esercita molti effetti positivi, tra cui anche il piacere di stare semplicemente sdraiati, in silenzio e in leggerezza.

Provate la sauna finlandese panoramica, la biosauna alle erbe, il bagno turco con gettata di vapore o quello salino e i lettini a infrarossi!

**SAUNA**

Raises blood pressure, boosts blood flow, strengthens blood vessels, stimulates circulation, metabolism and the immune system, and eases the muscles... A sauna does you good on so many levels, not to mention the joy of simply lying down in buoyant tranquillity.

Try our panoramic Finnishevent-sauna, our organic herbal sauna, our Aufguss-ritual steam bath, brine steam bath and infrared beds!

UNSER TIPP IN DER WARMEN JAHRESZEIT: DER NATUR-KNEIPP-PARCOURS, NUR 1 KM VOM HOTEL ENTFERNT!

IL NOSTRO CONSIGLIO NELLA STAGIONE CALDA: IL PERCORSO KNEIPP NATURALE, A SOLO 1 KM DALL'HOTEL!

OUR TIP FOR THE WARMER SEASONS: THE NATURAL KNEIPP PATH, JUST 1 KM FROM THE HOTEL!

**KNEIPP**

Beine, Arme, Ganzkörper: die Kneipp-Therapie setzt auf die positive Wirkung kalter Wechselbäder oder Güssen mit dem Schlauch in einem speziellen Richtungsablauf.

**KNEIPP**

Gambe, braccia e corpo: la terapia Kneipp si basa sugli effetti positivi dell'alternanza di bagni o di getti d'acqua freddi in una particolare direzione.

**KNEIPP**

Legs, arms, whole body: Kneipp therapy is based on the healing effects of alternating hot and cold baths, or guiding jets of water in a targeted direction.

## 54



## 55

**MEDITATION**

Ein perfekter Moment nur für sich. Spüren, fühlen, Abstand nehmen um gleichzeitig wieder ganz fokussiert zu sein. Einatmen, ausatmen, sich erden.

**MEDITAZIONE**

Un momento perfetto solo per se stessi. Percepire, avvertire, prendere le distanze e, al contempo, concentrarsi completamente. Inspirare, espirare, radicarsi...

**MEDITATION**

A moment of perfection, just for yourself. Feel your body, perceive your mind, take a step back, and feel your focus returning. Breathe in, breathe out, ground yourself...



IM ZUGE  
UNSERES WOCHEN-  
PROGRAMMS FINDEN  
IMMER WIEDER  
VERSCHIEDENE  
MEDITATIONEN  
STATT.

NELL'AMBITO  
DEL NOSTRO  
PROGRAMMA  
SETTIMANALE,  
DI QUANDO IN  
QUANDO, VENGONO  
ORGANIZZATE VARIE  
SESSIONI  
DEDICATE ALLA  
MEDITAZIONE.

OUR WEEKLY  
PROGRAM FEATURES  
REGULAR  
MEDITATION  
SESSIONS IN A  
VARIETY OF  
STYLES.

**ATEM-  
MEDITATION**

Hier lenken wir den Fokus auf eine bewusste Atmung und folgen sanft den Bewegungen beim Ein- und Ausatmen, von einer flachen Brustatmung wieder zurück zu einer tiefen Bauchatmung.

**MEDITAZIONE  
RESPIRATORIA**

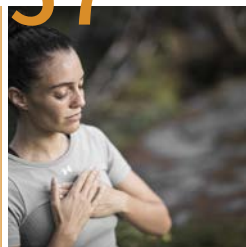
Concentrandoci su una respirazione consapevole, seguiamo delicatamente i movimenti di inspirazione ed espirazione, da quelli superficiali toracici a quelli addominali profondi.

**BREATHING  
MEDITATION**

During these sessions, we focus on mindful breathing as we consciously follow our inbreath and outbreath from shallow chest breathing to deep abdominal breathing.

## 56

## 57

**RÄUCHER-  
MEDITATION**

Die beim Räuchern freigesetzten Kräuterstoffe und die Schwingungen der Klangschalen helfen, Geist und Herz in einer tieferen Ebene zu spüren.

**MEDITAZIONE  
CON INCENSO**

Le sostanze vegetali rilasciate durante la combustione dell'incenso e le vibrazioni delle campane tibetane stimolano le percezioni psicofisiche a un livello più profondo.

**SMUDGING  
MEDITATION**

The herbal essences released during smudging and the vibrations of the singing bowls help us to connect with our minds and hearts on a deeper level of being.

**ACHTSAMKEITS-  
ÜBUNGEN**

Spezielle Techniken der Achtsamkeit helfen dabei, den Fokus auf das Hier und Jetzt zu richten, bewusst wahrzunehmen und intensiver zu fühlen.

**ESERCIZI DI  
MINDFULNESS**

Speciali tecniche aiutano a concentrarsi sul presente, dando alla percezione maggiore consapevolezza e intensità.

**MINDFULNESS  
TRAINING**

Special mindfulness techniques help us to focus on the here and now, and to achieve greater mindfulness and intensity of awareness.

## 58

**WALDBADEN**

„Shinrin Yoku“, wie es die Japaner nennen, meint das Eintauchen in die besondere Atmosphäre des Waldes und seine gesundheitsfördernden Eigenschaften zu nutzen. Und die sind genauso zahlreich, wie die Wälder rund ums Hotel Winkler. Tauchen Sie ein!

**BAGNO NELLA  
FORESTA**

„Shinrin Yoku“, come lo chiamano i giapponesi, significa lasciarsi pervadere dalla particolare atmosfera della foresta per attingere alle sue proprietà salutari, numerose quanto i boschi che circondano l'Hotel Winkler. Immergetevi!

**WALDBADEN**

„Shinrin Yoku“, as it is known in Japan, is the practice of immersing oneself in the mindful atmosphere of the forest and harnessing its healing energies – and there are as many of them as there are forests around the Hotel Winkler. Dive on in!

## 59



BEI DREI  
ODER MEHR  
PERSONEN:

A FRONTE  
DI TRE O  
PIÙ PARTECIPANTI:

THREE OR  
MORE PEOPLE:

+15 €  
PER PERSON

**PERSONAL  
TRAINING**

Ein Einzel-Training, wo dein persönlicher Trainer ganz individuell auf deine Bedürfnisse, Ziele und dein Fitnesslevel eingehen kann. Für einen maximalen Trainingserfolg mit perfekter Power.

**ALLENAMENTO  
PERSONALE**

Una sessione individuale, durante la quale il personal trainer risponderà alle tue esigenze, in base a obiettivi e livello di forma. Massimi risultati a tutto power!

**PERSONAL  
TRAINING**

A one-on-one training session, during which your personal trainer can customise your workouts to your specific needs, goals and fitness level. Full power, maximum results!

50 MIN, 89 €

## 60

**BEKLEIDUNG**

Bitte kommen Sie zu Ihrer Anwendung in Bademantel und Bad sandals. Natürlich werden Sie während der Behandlung immer gut zugedeckt, um Ihre Intimsphäre zu schützen.

**ABBIGLIAMENTO**

Siete pregati di indossare accappatoio e ciabatte da bagno. Durante il trattamento vi verrà garantita la privacy della vostra sfera intima.

**CLOTHING**

Please come for your appointment wearing a bathrobe and slippers. To preserve your privacy, naturally, you will be well-covered during your treatment.

**ZEIT**

Kommen Sie bitte bereits 5 Minuten vor Anwendungsbeginn an die Spa-Rezeption. Sicher verstehen Sie, dass sich bei Verspätung Ihrerseits die Behandlungszeit aus Respekt gegenüber den nachfolgenden Gästen entsprechend verkürzt.

**ORARIO**

Vi invitiamo a presentarvi alla reception della SPA cinque minuti prima dell'inizio del trattamento. In caso di ritardo, la durata sarà ridotta di conseguenza nel rispetto degli ospiti successivi.

**TIME**

Please come to the Spa Reception 5 minutes before your appointment. Out of consideration for subsequent guests, we are sure you understand that treatment time will be reduced accordingly in the case of late arrivals.

**GESUNDHEIT**

Bitte informieren Sie unser Spa-Team über eventuelle Erkrankungen, Allergien oder eine eventuelle Schwangerschaft, damit wir Ihnen eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Behandlung anbieten können.

**SALUTE**

Vi preghiamo di informare il team della SPA in merito a eventuali patologie, allergie o gravidanze, così da potervi offrire un trattamento su misura per voi.

**HEALTH**

To ensure that we can tailor your treatment to your needs, please let our spa team know if you are pregnant or suffer from any illnesses or allergies.

**STORNIERUNG**

Bei Stornierungen bis 12 Stunden vor Behandlungsbeginn entstehen keine Stornierungs-Kosten. Falls Sie Ihre Behandlung kurzfristig absagen oder nicht zum Termin erscheinen, müssen wir 70 % des Behandlungspreises in Rechnung stellen.

**CANCELLAZIONE**

Non sono previste penali per cancellazioni effettuate fino a 12 ore prima dell'inizio del trattamento. In caso di annullamento all'ultimo momento o di mancata presentazione all'appuntamento, sarà invece addebitato il 70% del costo previsto.

**CANCELLATIONS**

For cancellations made up to 12 hours before the beginning of an appointment, no cancellation fees are charged. In the case of last-minute cancellations or failure, we must charge 70% of the booked treatment price.

**FOCUS-****PROGRAMMS**

Die angeführten, preislich vorteilhaften Konditionen sind ausschließlich gültig, wenn alle Behandlungen des entsprechenden Programms in Anspruch genommen werden.

**FOCUS-****PROGRAMMS**

Le vantaggiose tariffe elencate sono valide solo qualora vengano effettuati tutti i trattamenti previsti da ciascun programma.

**FOCUS-****PROGRAMMS**

The special rates listed are valid only if all the treatments within the focus program are redeemed.

Und bitte vergessen Sie nicht: Je früher Sie Ihre Behandlungen buchen, desto besser stehen die Chancen, dass Ihre Wunschtermine noch frei sind. Natürlich ist unser Spa-Team gerne dabei behilflich, ein perfekt auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche zugeschnittenes Programm zu erstellen!

E ricordate: effettuando la prenotazione dei trattamenti con largo anticipo, maggiore sarà la disponibilità di scelta tra le date preferite. Il team della nostra SPA sarà lieto di aiutarvi a creare un programma perfettamente in linea con le vostre esigenze e desideri!

And please don't forget: The earlier you book your treatment, the more likely you are to get the appointment time of your choice. It goes without saying that our spa team will be delighted to help you create a program tailored specifically to your needs and wishes!

CLOSE YOUR  
EYES

# PREMIUM SPA HOTEL WINKLER

[SPA.WINKLER@WINKLERHOTELS.COM](mailto:SPA.WINKLER@WINKLERHOTELS.COM)

T +39 0474 549020

WWW.WINKLERHOTELS.COM



HOTEL WINKLER