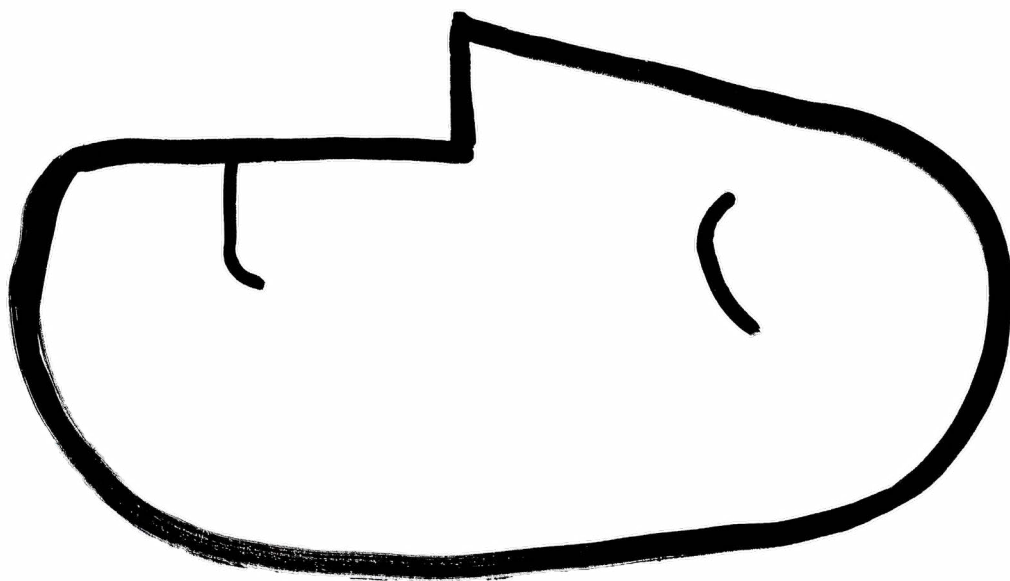


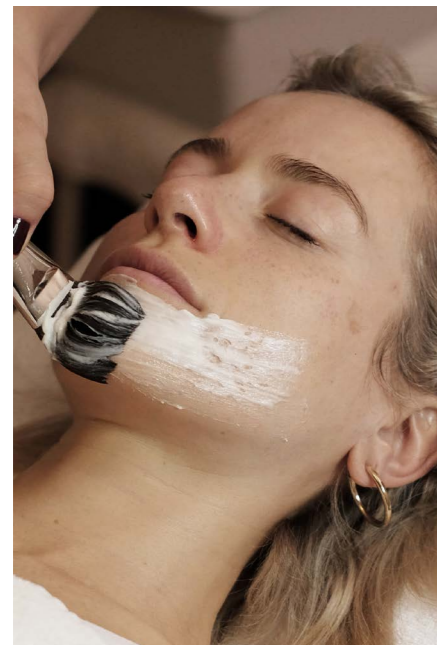
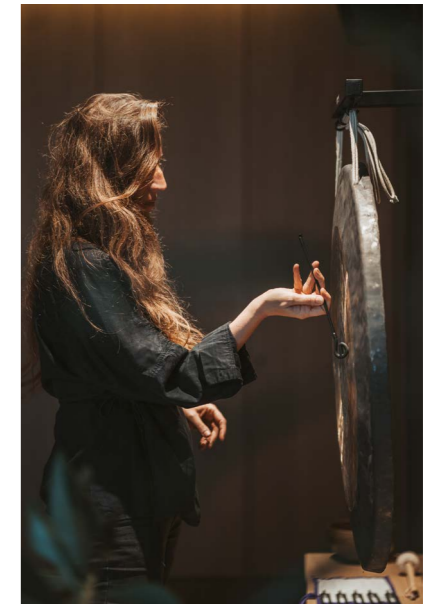
Spa Menue





04

SUSANNE
KAUFMANN™



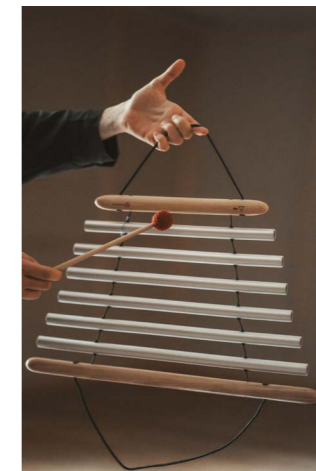
08

FACE
TREATMENTS



32

PACKS
& PEELINGS



34

SOUND
TREATMENTS

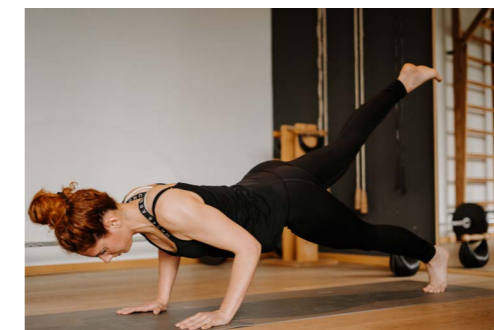
18

BODY
TREATMENTS



40

PACKAGES



44

YOGA & PERSONAL
TRAINING

Unsere Produktlinie



Susanne Kaufmann™ hat zusammen mit renommierten Dermatologen und Pharmazeuten tiefenwirksame und hoch konzentrierte Pflegeprodukte für die Anwendung im Spa entwickelt. Die Produkte der einzelnen Linien sind perfekt auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmt und führen innerhalb kurzer Zeit zu sichtbaren Ergebnissen:

- Verbesserter Feuchtigkeitszustand der Haut
- Strahlend gesundes Hautbild, auch bei Hautproblemen wie Akne, Neurodermitis und Allergien
- Verfeinerung des Hautbildes
- Verbesserung der Spannkraft
- Verminderung der Faltentiefe

**SUSANNE
KAUFMANN**

**OUR PRODUCT LINE
SUSANNE KAUFMANN™**

Susanne Kaufmann™ joined forces with renowned dermatologists and pharmacists to develop highly concentrated and effective skin-care products to be used at the spa. The products in each of the lines are tailored perfectly to the skin's needs and the following results can be seen in no time:

- Improved skin moisture levels
- A healthy and radiant complexion – even in the case of issues such as acne, neurodermatitis, and allergies
- A more refined complexion
- Improved elasticity
- Reduced depth of wrinkles



**LA LINEA DI PRODOTTI
SUSANNE KAUFMANN™**

Insieme a rinomati dermatologi e farmacisti, Susanne Kaufmann™ ha sviluppato una gamma di prodotti curativi ad azione profonda e ad alta concentrazione, dedicati all'uso nelle Spa. I prodotti delle singole linee si adattano perfettamente alle diverse esigenze della pelle e portano a risultati visibili in breve tempo:

- Migliore idratazione
- Pelle radiosa e sana, anche in presenza di problemi cutanei come acne, neurodermite e allergie
- Affinamento della texture
- Miglioramento dell'elasticità
- Riduzione delle rughe



Face Treatments



TRANSFORMATIVE SIGNATURE TREATMENT

A customized treatment tailored to your skin needs, guaranteed to transform its condition as desired. The Transformative Signature Treatment starts with a de-acidifying foot bath. After a thorough case history of the skin, carefully selected products and tailored massage techniques are combined to improve skin condition. This treatment helps to alleviate concerns such as dryness, impurities, and rosacea. The complexion is left clear and radiant once again, enriched with energy and a feeling of harmony. ca. 80 min.

TRANSFORMATIVE SIGNATURE TREATMENT

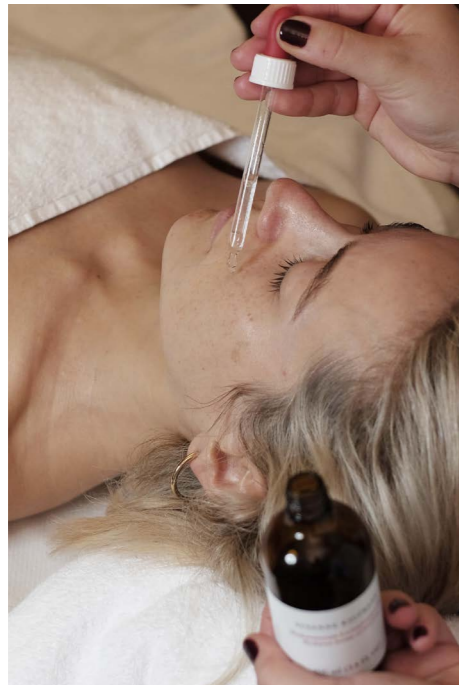
Eine individuelle, auf Ihre Hautbedürfnisse abgestimmte Behandlung, die die Haut in Ihren persönlichen Wunschzustand transformiert. Das Transformative Signature Treatment beginnt mit einem entsäuernden Fußbad. Nach einer gründlichen Anamnese des Hautzustandes werden ausgewählte Produkte und abgestimmte Massagetechniken eingesetzt, um die Verbesserung des Hautzustandes zu erreichen. Mit dieser Behandlung werden Themen wie trockene Haut, unreine Haut oder Couperose abgemildert. Ein klarer, strahlender Teint kehrt zurück, angereichert mit Energie und einem harmonischen Hautgefühl. ca. 80 min.

TRANSFORMATIVE SIGNATURE TREATMENT

Un trattamento individuale su misura per le esigenze della vostra pelle, che riporta la vostra cute nel stato che desiderate. Il Transformative Signature Treatment inizia con un pediluvio disacidificante. Dopo un'anamnesi accurata della vostra condizione, vengono utilizzati prodotti selezionati e tecniche di massaggio opportunamente scelte per migliorare la condizione della vostra pelle. Con questo trattamento, problematiche come pelle secca o impura o la couperose vengono alleviate. Ritroverete un colorito chiaro e luminoso, la vostra pelle acquisterà nuova energia e una sensazione di armonia. ca. 80 min.

WELL AGING SIGNATURE PREVENTATIVE TREATMENT

Das Signature Preventative Treatment entspannt die Gesichtszüge und sorgt für einen jugendlichen Teint. Gezielte Bewegungsabläufe wirken in Kombination mit hochwirksamen antioxidativen Pflegeprodukten dem Alterungsprozess der Haut entgegen. Das Treatment kann daher auch vorbeugend angewendet werden. Die intensive Reinigung von Gesicht, Hals und Dekolleté macht die Haut für die verschiedenen Pflegeprodukte aufnahmefähig. Anschließend werden spezielle Masken tief in die Haut eingearbeitet. So gewinnt die Haut an Strahlkraft und Elastizität zurück. ca. 80 min.



WELL AGING SIGNATURE PREVENTATIVE TREATMENT

The Anti Aging Signature Preventative Treatment relaxes the facial muscles and gives a youthful complexion. Targeted movements and highly effective antioxidant care products work together against the skin's ageing process. This preventative treatment involves the purification of face, neck and neckline areas, giving the skin a new suppleness through the use of various care products. Meanwhile a special range of masks are worked into the skin, imbuing it with renewed radiance and elasticity. ca. 80 min.



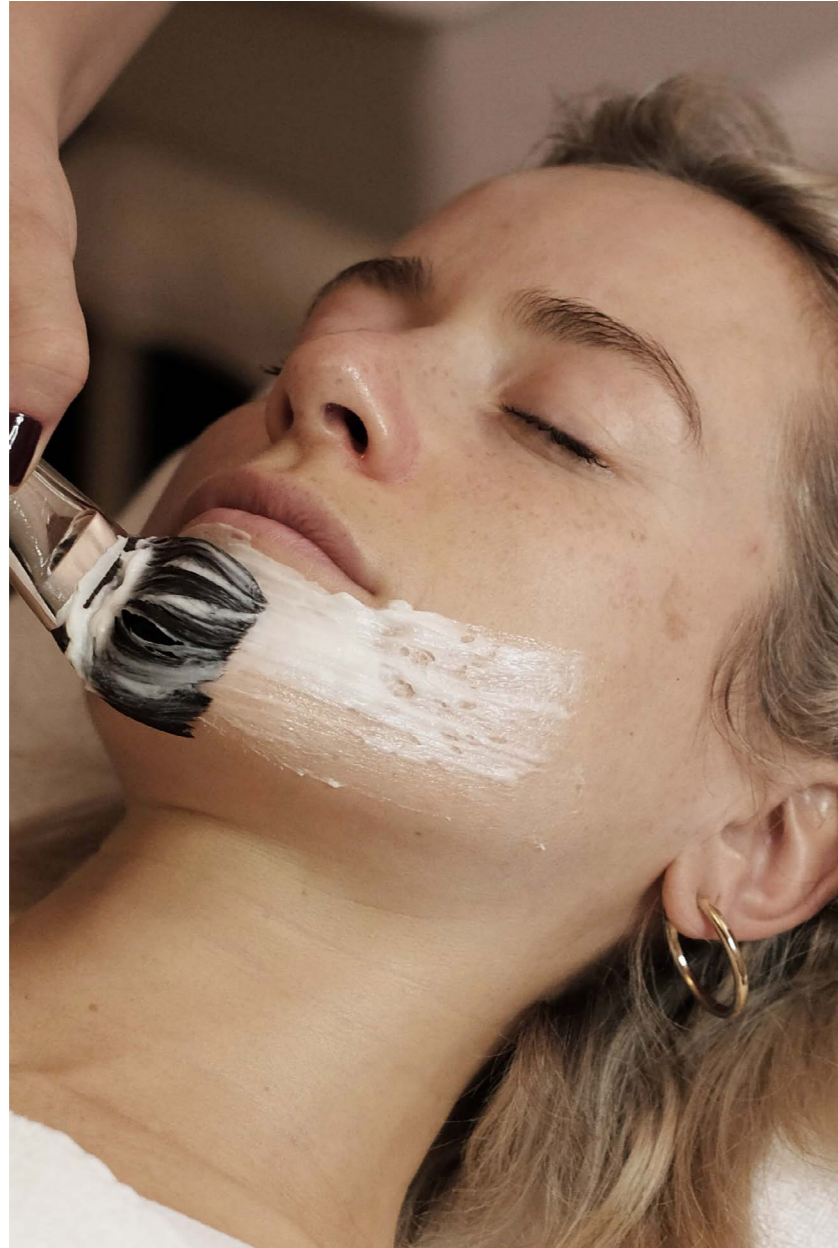
WELL AGING SIGNATURE PREVENTATIVE TREATMENT

Il trattamento preventivo Well Aging Signature rilassa i tratti del viso e garantisce un colorito giovanile. Sequenze di movimento mirate, in combinazione con prodotti antiossidanti altamente efficaci, contrastano il processo di invecchiamento della pelle. Il trattamento può quindi essere utilizzato anche preventivamente. La pulizia intensiva di viso, collo e décolleté rende la pelle ricettiva ai vari prodotti curativi, quali maschere speciali e principi attivi energizzanti che agiscono in profondità nella pelle. In questo modo la vostra cute riacquista la sua luminosità e elasticità. ca. 80 min.

- + **ADD ON** (zubuchbar)
FACE TREATMENTS
- Wimpern färben
 - Augenbrauen färben
 - Augenbrauen in Form bringen

- + **ADD ON** (optional bookable)
FACE TREATMENTS
- Dying your eyelashes
 - Dying your eyebrows
 - Shaping your eyebrows

- + **ADD ON** (opzionale prenotabile)
FACE TREATMENTS
- Colorazione ciglia
 - Colorazione sopracciglia
 - Rimodellamento sopracciglia



**SUSANNE KAUFMANN™
ALKALINE DETOX
SIGNATURE TREATMENT**

Eine wirksame Behandlung, die auf die Reinigung und Entgiftung der Haut abgestimmt ist. Das Susanne Kaufmann™ Alkaline Detox Signature Treatment beinhaltet eine Anamnese des Hautzustandes, Tiefenreinigung, Peeling, Lymphdrainage und eine Reinigungsmaske. Gesicht, Hals und Dekolleté werden sanft mit dem Enzympeeling gepeelt. So wird der Regenerationsprozess der Haut unterstützt und das natürliche Gleichgewicht wiederhergestellt. Die Haut wirkt harmonisiert und strahlend. Die Behandlung beinhaltet ein persönliches Nachsorgerezept. ca. 50 min.

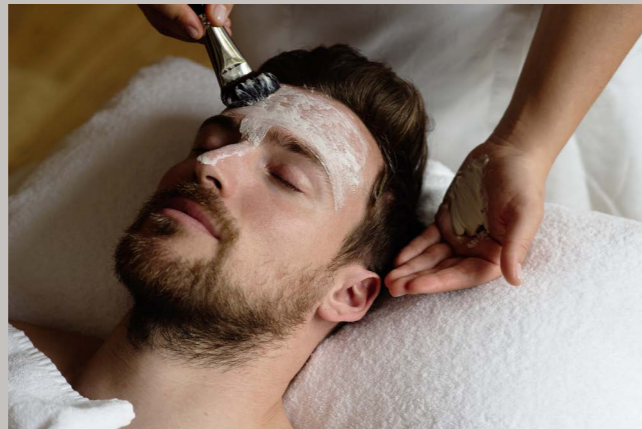
**SUSANNE KAUFMANN™
ALKALINE DETOX
SIGNATURE TREATMENT**

An effective treatment that is tailored to cleansing and detoxifying the skin. The Susanne Kaufmann™ Alkaline Detox Signature Treatment includes a case history of the skin, deep cleanse, peel, lymph drainage, and cleansing mask. A gentle enzyme peel is applied to the face, neck, and chest. This stimulates the skin's own regeneration process and restores its natural balance. The skin is left looking radiant and harmonized. The treatment includes a prescription for personalized aftercare. ca. 50 min.

**SUSANNE KAUFMANN™
ALKALINE DETOX
SIGNATURE TREATMENT**

Un trattamento efficace che è stato ideato per detergere e disintossicare la pelle. Il trattamento Susanne Kaufmann™ Alkaline Detox Signature comprende un'anamnesi dello stato della pelle, pulizia profonda, peeling, linfodrenaggio e una maschera purificante. Viso, collo e décolleté vengono delicatamente esfoliati con un peeling enzimatico. Questo supporta il processo di rigenerazione della pelle e ne ripristina il naturale equilibrio. La pelle appare armonizzata e radiosa. Il trattamento comprende una prescrizione personale per il post-trattamento. ca. 50 min.

Männerhaut braucht intensive Pflege und besonderen Schutz. Dafür verwenden wir die speziell auf diese Bedürfnisse abgestimmten Pflegeprodukte von Susanne Kaufmann – die Linie M. Die wirksamen Treatments gehen auf die ganz spezifischen Probleme der männlichen Haut ein.



EN Men's skin needs intense care and special protection. We have developed a product range specifically for these requirements – Line M. The effective treatments focus on the concrete problems of men's skin.

IT La pelle maschile ha bisogno di cure intensive e di una protezione speciale. Abbiamo sviluppato una serie di prodotti curativi appositamente studiati per soddisfare queste esigenze: la Linea M. comprende una serie di trattamenti efficaci contro i particolari problemi della pelle maschile.

**SUSANNE
KAUFMANN™
SIGNATURE
TREATMENT MEN**

Eine wirksame Behandlung, die auf die Reinigung und Entgiftung der Haut abgestimmt ist. Das Susanne Kaufmann™ Signature Treatment Men ~~beginnt mit einem entsäuernden Fußbad und~~ beinhaltet eine Anamnese des Hautzustandes, Tiefenreinigung, Peeling, Lymphdrainage und eine Reinigungsmaske. Gesicht, Hals und Dekolleté werden sanft mit dem Enzym-peeling gepeelt. So wird der Regenerationsprozess der Haut unterstützt und das natürliche Gleichgewicht wiederhergestellt. Die Haut wirkt harmonisiert und strahlend. Die Behandlung beinhaltet ein persönliches Nachsorge-rezept. ca. 50 min.

**SUSANNE
KAUFMANN™
SIGNATURE
TREATMENT MEN**

An effective treatment that is tailored to cleansing and detoxifying the skin. The Susanne Kaufmann™ Alkaline Detox Signature Treatment for Men ~~starts with a deacidifying foot bath and~~ includes a case history of the skin, deep cleanse, peel, lymph drainage, and cleansing mask. A gentle enzyme peel is applied to the face, neck, and chest. This stimulates the skin's own regeneration process and restores its natural balance. The skin is left looking radiant and harmonized. The treatment includes a prescription for personalized aftercare. ca. 50 min.

**SUSANNE
KAUFMANN™
SIGNATURE
TREATMENT MEN**

Un trattamento efficace che è stato ideato per detergere e disintossicare la pelle. Il Susanne Kaufmann™ Signature Treatment Men ~~inizia con un pediluvio disacidificante e~~ comprende un'anamnesi della pelle, una pulizia profonda, un peeling, un drenaggio linfatico e una maschera purificante. Viso, collo e décolleté vengono delicatamente esfoliati con il peeling enzimatico. Questo supporta il processo di rigenerazione della pelle e ne ripristina il naturale equilibrio. La pelle appare armonizzata e radiosa. Il trattamento comprende una prescrizione personale per il post-cura. ca. 50 min.

**MANIKÜRE
UND PEDIKÜRE**

- Maniküre
ca. 50 min.
- Wellness-Maniküre
mit Peeling, pflegende
Wirkstoffpackung
und Lack
ca. 70 min.
- Pediküre
ca. 50 min.
- Wellness-Pediküre
mit Peeling, pflegende
Wirkstoffpackung
und Lack
ca. 70 min.

+ **ADD ON** (zubuchbar)
Kopfhörer mit
Binaurale Beats

**MANICURES
AND PEDICURES**

- Manicure
ca. 50 min.
- Wellness manicure
with peeling, pack
and varnish
ca. 70 min.
- Pedicure
ca. 50 min.
- Wellness pedicure
with peeling and pack
ca. 70 min.

+ **ADD ON**
(optional bookable)
headphones with
binaurale beats



**DEPILATION
MIT WARMWACHS**

- Ganzes Bein
ca. 50 min.
- Beine bis zum Knie
ca. 25 min.
- Bikinizone
ca. 25 min.
- Achsel
ca. 15 min.
- Oberlippe
ca. 10 min.

**DEPILATION
WITH WARM WAX**

- Whole leg
ca. 50 min.
- Legs up to the knee
ca. 25 min.
- Bikini line
ca. 25 min.
- Underarms
ca. 15 min.
- Upper lip
ca. 10 min.

**DEPILAZIONE
CON CERETTA A CALDO**

- Gamba intera
ca. 50 min.
- Mezza gamba fino
al ginocchio
ca. 25 min.
- Inguine
ca. 25 min.
- Ascella
ca. 15 min.
- Labbro superiore
ca. 10 min.

Body Treatments

INDIVIDUAL MASSAGE

Eine ganzheitliche Massage in Kombination mit verschiedenen Massagetechniken, welche individuell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse angepasst wird.

ca. 25 min. | ca. 50 min. | ca. 75 min.

PERSONAL MASSAGE

A holistic massage, combining various massage techniques, individually adapted to your needs.

ca. 25 min. | ca. 50 min. | ca. 75 min.

MASSAGGIO INDIVIDUALE

Un massaggio olistico che combina diverse tecniche di massaggio e viene adattato individualmente ai vostri desideri e alle vostre esigenze.

ca. 25 min. | ca. 50 min. | ca. 75 min.

KOMBI MASSAGE

Eine Kombination aus klassischer Rückenmassage und fußstimulierender Massage. ca. 50 min.

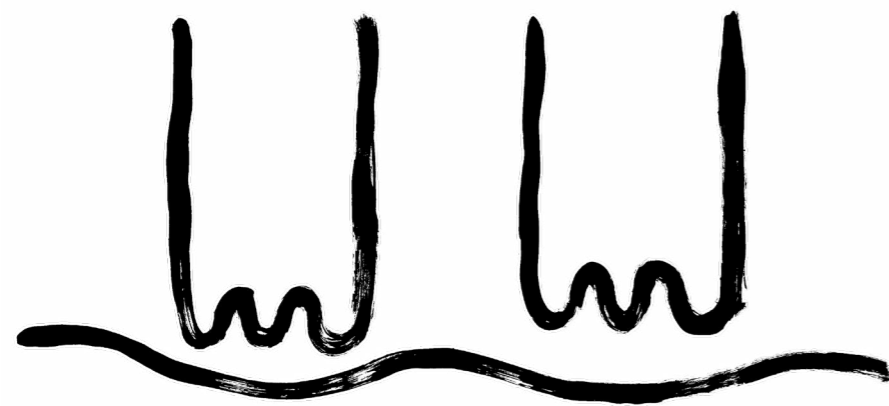
COMBINED MASSAGE

A combination of classic back massage and foot-stimulating massage.

ca. 50 min.

MASSAGGIO COMBINATO

Una combinazione tra il massaggio classico alla schiena e il massaggio riflessologico plantare. ca. 50 min.

**RÜCKEN INTENSIV**

Der Rücken wird intensiv durchgearbeitet und anschließend durch die Schröpf-Methode die Muskulatur und Durchblutung angeregt. ca. 45 min.

INTENSIVE BACK

The back is worked through intensively, followed by the cupping therapy, which stimulates the muscular system and circulation. ca. 45 min.

SCHIENA INTENSIVO

Dopo un lavoro intenso e mirato sulla schiena con il metodo della coppettazione si stimolano i muscoli e la circolazione sanguigna. ca. 45 min.

BREUSS-MASSAGE

Diese energetisierende Rückenmassage mit warmem Johanniskrautöl löst tiefe Verspannungen und aktiviert den Energiefluss im Bereich der Wirbelsäule. Diese sanfte und gezielte Faszientechnik führt zu einer besonders tiefen und sofortigen Entspannung. ca. 50 min.

BREUSS MASSAGE

This energetic back massage with warm St. John's wort oil loosens deep tensions and activates the energy flow in the area of the spinal column. This soft and targeted fascia technique leads to a particularly deep and immediate relaxation. ca. 50 min.

MASSAGGIO BREUSS

Questo massaggio energetico alla schiena con olio di iperico caldo scioglie le tensioni profonde riattivando il flusso di energia nella zona della colonna vertebrale. Questo metodo dolce e mirato alla manipolazione delle fasce dona una sensazione di rilassamento profondo. ca. 50 min.

GESICHTSMASSAGE

Eine Kombination aus Cupping, faszialer Technik und Lymphdrainage. Der Stoffwechsel wird angekurbelt, Schwellungen reduziert. Zusätzlich wird der Abtransport von Stoffwechselprodukten beschleunigt und Stresshormone sinken. ca. 25 min.

FACIAL MASSAGE

A blend of techniques including cupping, facial massage and lymph drainage. The metabolism is stimulated to reduce swelling, accelerating the release of toxic residues and lowering stress hormones. ca. 25 min.

MASSAGGIO DEL VISO

Una combinazione di coppettazione, tecniche di massaggio facciale e linfo-drenaggio. Il metabolismo è stimolato, il gonfiore è ridotto. Inoltre, la rimozione dei prodotti metabolici nocivi è accelerata e gli ormoni dello stress diminuiscono. ca. 25 min.

LYMPHSTIMULIERENDE MASSAGE

Durch gezielte Folge einzelner rhythmischer, ganz sanft auszuführender Pump-, Kreis- und Druckbewegungen auf der Haut werden Ansammlungen von Lymphflüssigkeiten, Schlacken und Giftstoffen aus dem Gewebe abtransportiert. Rhythmus und Zartheit der Lymphdrainage wirken auch auf das Nervensystem. Entspannung, Erholung und örtliche, sowie generelle Schmerzlinderung können ein Erfolg der Lymphdrainage sein.

Gesicht und Beine | ca. 50 min.
Beine | ca. 25 min.

LYMPH-STIMULATING MASSAGE

A repetitive sequence of gentle, circular movements stimulates the release of organic waste deposits and toxins from the lymphatic system. Lymph drainage also benefits the nervous system, relieving local and non-specific pains.

Face and legs | ca. 50 min.
Legs | ca. 25 min.

MASSAGIO STIMOLANTE DEL SISTEMA LINFATICO

Attraverso una sequenza mirata di movimenti individuali ritmici e delicati – di pompaggio, circolari e di pressione sulla pelle – vengono rimossi dai tessuti gli accumuli di fluidi linfatici, prodotti di scarto e tossine. Il ritmo e la delicatezza del drenaggio linfatico hanno anche un effetto sul sistema nervoso. Il rilassamento, il riposo e il sollievo dal dolore locale e generale possono essere alcuni tra i benefici del drenaggio linfatico.

Viso e gambe | ca. 50 min.
Gambe | ca. 25 min.

FUSS-ZONEN STIMULIERENDE MASSAGE MIT BASENFUSSBAD

Jeder Teil des Körpers ist mit korrespondierenden Energiezonen der Fußsohlen verbunden. Eine gezielte Massage dieser Zonen verbessert den Energiefluss im gesamten Organismus. ca. 50 min.

STIMULATING FOOT MASSAGE WITH ALKALINE BATH

Each part of the body is connected to corresponding energy points on the soles of the feet. Reflexology pinpoints these zones with a massage, improving the flow of energy throughout the entire organism. ca. 50 min.



MASSAGIO STIMOLANTE ZONA PIEDI CON PEDILUVIO ALCALINO

Ogni parte del corpo è collegata a corrispondenti punti energetici posti sulle piante dei piedi. Il massaggio mirato di queste zone migliora il flusso energetico dell'intero organismo. ca. 50 min.

+ **ADD ON** (zubuchbar)
FUSS MASSAGE
Kopfhörer mit Binauralen Sound.

+ **ADD ON** (optional bookable)
FOOT MASSAGE
headphones with binaural sound.

+ **ADD ON** (opzionale prenotabile)
MASSAGGIO PIEDI
con suono binaurale.

SCHWARZSCHMIED SIGNATURE TREATMENT

Inspiriert von „Domeniko Zampieri“ dem Schmid und Heiler, der an diesem Ort gewirkt hat, dient die Behandlung der Lockerung der Wirbelsäule und Linderung von Ischiasbeschwerden. Sie befreit das Nervengeflecht von gestauter Lymphflüssigkeit und angelagerten Schlackenstoffen. Verspannte Muskulatur entlang des Nervenverlaufs bis zu den Zehen werden gelöst und der Nerv kann wieder atmen. Auch wenn man keine Ischiasbeschwerden hat, ist diese Anwendung außerordentlich wohltuend und gesundheitsfördernd. Konzipiert in Zusammenarbeit mit unserem Ausbilder Albert Tremmel, Osteopath und Heilpraktiker. ca. 50 min.

SCHWARZSCHMIED SIGNATURE TREATMENT

Inspired by ‘Domeniko Zampieri’, the Schmid and healer who worked in this place, the treatment serves to loosen the spine and relieve sciatic pain. It frees the nerve plexus from congested lymphatic fluid and accumulated waste products. Tense muscles along the course of the nerve down to the toes are released and the nerve can breathe again. Even if you don’t have sciatica, this treatment is extremely beneficial and health-promoting. Designed in collaboration with our trainer Albert Tremmel, osteopath and alternative practitioner. ca. 50 min.

SCHWARZSCHMIED TRATTAMENTO DELLA FIRMA

Ispirato a “Domeniko Zampieri”, lo Schmid e guaritore che operava in questo luogo, il trattamento serve a sciogliere la colonna vertebrale e ad alleviare il dolore sciatico. Libera il plesso nervoso dal liquido linfatico congestionato e dalle scorie accumulate. I muscoli tesi lungo il percorso del nervo fino alle dita dei piedi vengono rilasciati e il nervo può tornare a respirare. Anche se non si soffre di sciatica, questo trattamento è estremamente benefico e salutare. Ideato in collaborazione con il nostro trainer Albert Tremmel, osteopata e operatore alternativo. ca. 50 min.



THAI YOGA MASSAGE

Die Behandlung besteht aus passiven Dehnbewegungen und Streckpositionen – die Dehnungen ähneln den Asanas im Yoga – und zeichnet sich durch ihren dynamisch-kraftvollen Aspekt aus. Sie bearbeitet die Meridiane und Akupressur-Punkte des Körpers mit rhythmischem Druck. Energetische Blockaden im Körper können gelöst und der Körper dadurch wieder in Fluss gebracht werden. Die Massage wird bekleidet am Boden auf einem Futon durchgeführt. ca. 75 min.

MASSAGGIO THAI YOGA

Questo trattamento prevede movimenti passivi, stretching e allungamenti simili alle Asana dello Yoga e si caratterizza per i suoi aspetti particolarmente dinamici ed energici. Lavora con pressioni ritmiche sui meridiani e i punti di acupressione del corpo. Aiuta ad alleviare i blocchi e a ripristinare i flussi. Questo massaggio viene eseguito con gli indumenti per terra su un futon. ca. 75 min.

THAI YOGA MASSAGE

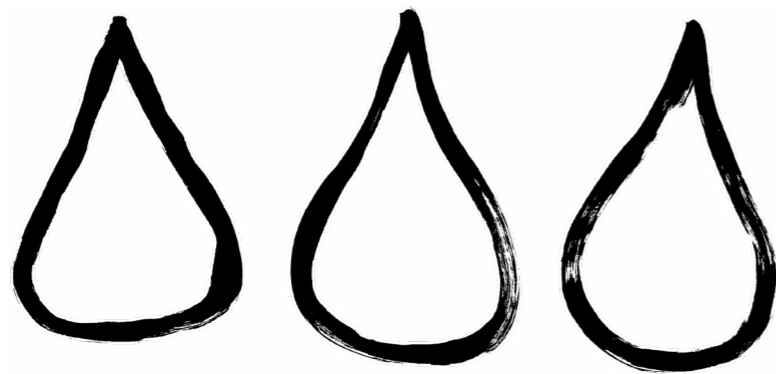
This treatment consists of passive stretch movements and stretch positions – the stretches are similar to the asanas in Yoga – and is characterized by its dynamic vigorous aspects. It works the meridians and acupressure points of the body with rhythmical pressure. Energetic blockages in the body can be cleared and the body flow can be restored. The massage is carried out fully dressed on the floor on a futon. ca. 75 min.

LOMI TEMPEL STYLE

Diese traditionelle hawaiianische Körperarbeit stimuliert tiefe Schichten des Gewebes. Dabei wechseln sich sanft-ausgeglichene Massagebewegungen mit kräftig-intensiver Körperarbeit ab. In Verbindung mit warmem Massageöl wird eine ganzheitliche Entspannung und Regeneration erzielt. Ein Loslassen auf allen Ebenen. ca. 75 min.

LOMI TEMPEL STYLE

Questo massaggio del corpo di tradizione hawaiana stimola gli strati profondi dei tessuti. Movimenti di massaggio delicati ed equilibrati si alternano a intense ed energiche manipolazioni del corpo. In combinazione con l'olio da massaggio caldo, si ottiene un rilassamento e una rigenerazione olistica, che rilassa a tutti i livelli. ca. 75 min.

**LOMI TEMPLE STYLE**

This Hawaiian whole body massage is excellently suited to relieve tensions and rebalance the body. Soft, even massage movements alternate with vigorous intensive body therapy. Combined with warm massage oil, a holistic relaxation and regeneration is achieved. ca. 75 min.

REBALANCING

Rebalancing ist eine integrative Massage- und Körperarbeit. Eine Synthese aus tiefer Bindegewebsmassage, Gelenklockerung und achtsamer Berührung. Psychisch kommt eine Besonderheit des menschlichen Bindegewebes zum Tragen: jede Zelle hat ihre eigene Erinnerung. Sie erfahren die Heilkraft von Stille und dürfen auch Hilfe bei Symptomen wie Stress, Müdigkeit und Mattheit, Nervosität, Burn-Out oder depressiven Verstimmungen erwarten. ca. 80 min.

REBALANCING

Rebalancing is an inclusive massage and body therapy. A synthesis of deep connective tissue massage, loosening of the joints and attentive soft touch. Mentally, a special feature of the human connective tissue comes into effect: each cell has its own memory. Guests experience the healing power of silence and can also expect assistance with symptoms such as stress, fatigue and dullness, nervousness, burn-out and nervous states of anxiety such as depressive moods. ca. 80 min.

REBALANCING

Il Rebalancing è una terapia integrativa per il corpo con massaggi. Una combinazione tra massaggio profondo al tessuto connettivo, distensione delle articolazioni e movimenti delicati. Il tessuto connettivo un particolare effetto psicologico: ogni cellula possiede una sua memoria. Gli effetti benefici del silenzio sono immediati e aiutano a combattere diversi sintomi quali stress, stanchezza e spossatezza, nervosismo, burn-out, stati nervosi e stati d'animo depressivi. ca. 80 min.

MASSAGE NACH DORN & D.O.I

Diese Massage gibt dem Halte- und Stützapparat durch gezielt eingesetzte Körperarbeit spezifische Impulse und lockert somit die Faszien und die Muskeln. Sie führt zu einer sanften Mobilisation der Wirbelsäule, des Beckens, Nackens und der Gelenke. ca. 50 min.

MASSAGE ACCORDING TO DORN & D.O.I

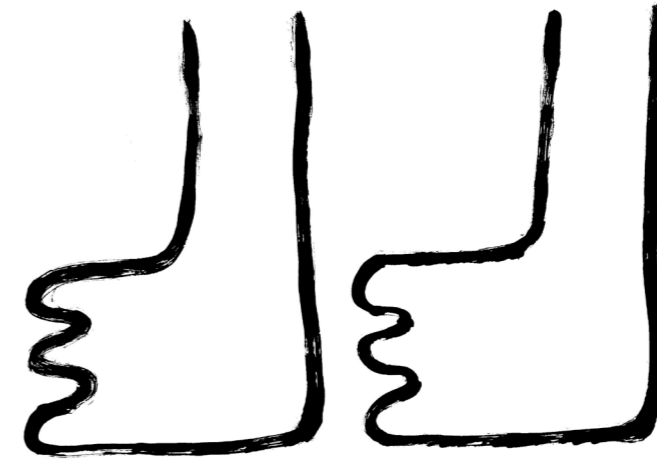
This massage provides the body's supporting muscles, tendons, and ligaments as well as the muscular system specific impulses through purposefully applied body therapy and therefore loosens the fasciae. It leads to a soft mobilization of the spinal column, the pelvis, neck and joints. ca. 50 min.

MASSAGGIO SECONDO DORN & D.O.I

Attraverso azioni mirate questo massaggio dona degli speciali impulsi alla struttura portante e ai muscoli sciogliendo le fasce. Questo metodo migliora la mobilità della colonna vertebrale, del bacino, del collo e delle articolazioni. ca. 50 min.

SHIATSU - EINE JAPANISCHE BEHANDLUNGSMETHODE

Shiatsu („Fingerdruck“) stärkt die Gesundheit und unterstützt die Selbstregulation und Selbstheilung im Menschen. Es folgt dem salutogenetischen Ansatz, in dem nicht nach dem Ursprung einer Krankheit, sondern nach dem Ursprung von Gesundheit gefragt wird. Im Zentrum von Shiatsu steht die achtsame, in die Tiefe gerichtete Berührung. Diese wird mit sanften Dehnungen und Rotationen verbunden. Die Berührungen können mit der ganzen Hand, den Daumen, Ellbogen oder Knien ausgeführt werden, großflächig oder punktuell, sanft oder kräftig. Eine Shiatsu-Behandlung findet weitgehend in der Stille auf einem Futon in bequemer Kleidung statt. ca. 75 min.



SHIATSU - UN ANTICO METODO DI TRATTAMENTO GIAPPONESE

Lo Shiatsu (“pressione con le dita“) rafforza la salute, sostiene l'autoregolazione e l'auto-guarigione. Secondo un approccio salutogenetico, questo metodo non mira all'origine delle malattie ma all'origine della salute. Al centro dello Shiatsu ci sono delle pressioni esercitate in modo consapevole e profondo. Queste sono combinate con delicati allungamenti e rotazioni. I tocchi possono essere eseguiti con l'intera mano, con il pollice, il gomito o le ginocchia, su un'ampia area o in un punto specifico, in modo delicato o forte. Un trattamento Shiatsu si svolge in gran parte in silenzio, su un futon, vestendo abiti comodi. ca. 75 min.

SHIATSU - JAPANESE MANIPULATION PRESSURE TREATMENT

By means of the therapist's finger pressure, Shiatsu boosts health while promoting the self-regulation and auto-regeneration of the human body. It follows a salutogenetic approach, revolving around the factors that support bodily health rather than the causes of disease. Shiatsu works at the conscious level, with deep manipulation, combined with controlled stretching and rotations. Manipulations may be performed using the palm of the hand, fingers, elbows or knees and the treatment can vary considerably. A Shiatsu session is performed in silence usually on a futon, with the recipient dressed in comfortable, loose-fitting clothing. ca. 75 min.



PRESSOTHERAPIE MIT INFRAROT

Bei der Pressotherapie handelt es sich um eine mechanische Lymphdrainage-Technik. Sie basiert auf der Anwendung von Druckwellen, die in speziellen Anzügen oder Manschetten erzeugt werden, die um die zu behandelnden Körperpartien gelegt werden. Diese Druckwellen bewegen sich sequenziell von unten nach oben und simulieren so die natürliche Bewegung des Lymphsystems. Dadurch wird die Entwässerung von überschüssiger Flüssigkeit und Toxinen aus dem Gewebe gefördert, was Wassereinlagerungen reduzieren kann. Gleichzeitig kann dies die Durchblutung verbessern und das Erscheinungsbild von Cellulite reduzieren. Das Infrarotlicht wird zur Tiefenwärmebehandlung verwendet. Es dringt tief in die Haut ein, erwärmt die Gewebeschichten und entspannt die Muskulatur. ca. 45 min.

PRESSOTHERAPY WITH INFRARED

Pressotherapy is a mechanical lymphatic drainage technique. It is based on the application of pressure waves that are generated in special suits or cuffs that are placed around the parts of the body to be treated. These pressure waves move sequentially from bottom to top, simulating the natural movement of the lymphatic system. This promotes the drainage of excess fluid and toxins from the tissue, which can reduce water retention. At the same time, this can improve circulation and reduce the appearance of cellulite. Infrared light is used for deep heat treatment. It penetrates deep into the skin, warming the tissue layers and relaxing the muscles. ca. 45 min.

PRESSOTERAPIA CON INFRAROSSI

La pressoterapia è una tecnica di drenaggio linfatico meccanico. Si basa sull'applicazione di onde di pressione generate in speciali tute o polsini che vengono posizionati intorno alle parti del corpo da trattare. Queste onde di pressione si muovono in sequenza dal basso verso l'alto, simulando il movimento naturale del sistema linfatico. Ciò favorisce il drenaggio dei liquidi in eccesso e delle tossine dai tessuti, riducendo la ritenzione idrica. Allo stesso tempo, può migliorare la circolazione e ridurre l'aspetto della cellulite. La luce infrarossa viene utilizzata per il trattamento termico profondo. Penetra in profondità nella pelle, riscaldando gli strati di tessuto e rilassando i muscoli. ca. 45 min.

- + **ADD ON** (zubuchbar)
 - Kopfhörer mit Binauralen Sound
 - Algenwickel Detox: Dabei werden in einem Algensud getränkte Baumwollbandagen mit einer speziellen Wickeltechnik an den Körper angebracht. Es hat einen stark modulierenden, entschlackenden und lymphanregenden Effekt.

- + **ADD ON** (optional bookable)
 - headphones with binaural sound
 - Detox algae wrap: Cotton bandages soaked in an algae decoction are applied to the body using a special wrapping technique. It has a strongly modulating, detoxifying and lymph-stimulating effect.

- + **ADD ON** (opzionale prenotabile)
 - con suono binaurale
 - Impacco disintossicante alle alghe: bende di cotone imbevute di un decotto di alghe vengono applicate sul corpo con una speciale tecnica di impacco. Ha un effetto fortemente modulante, disintossicante e linfostimolante.

Packs & Peelings

BASEN-PEELING

Ein Peeling durchgeführt mit Basensalz zur Entsäuerung und Durchblutungsförderung. ca. 25 min.

ALKALINE PEELING

A peeling that is carried out with alkaline salts for the deacidification and stimulation of the circulation. ca. 25 min.

PEELING ALCALINO

Un peeling eseguito con sale alcalino per alcalinizzare e stimolare la circolazione sanguigna. ca. 25 min.

BASEN-PEELING-DETOX BEHANDLUNG

Das sanfte Ganzkörper-Peeling mit Basensalz und pflegendem Öl bringt den Blutkreislauf in Schwung, den pH-Wert der Haut wieder in Balance und sorgt für ein neues, zartes Hautbild. Bei der anschließenden Ganzkörper-Schröpfungsmassage wird der Körper auf behutsame Weise durch sanfte Unterdruckmassage angeregt, sich selbst von Säuren, Giften, Schlacken und Stauungen zu befreien. ca. 75 min.

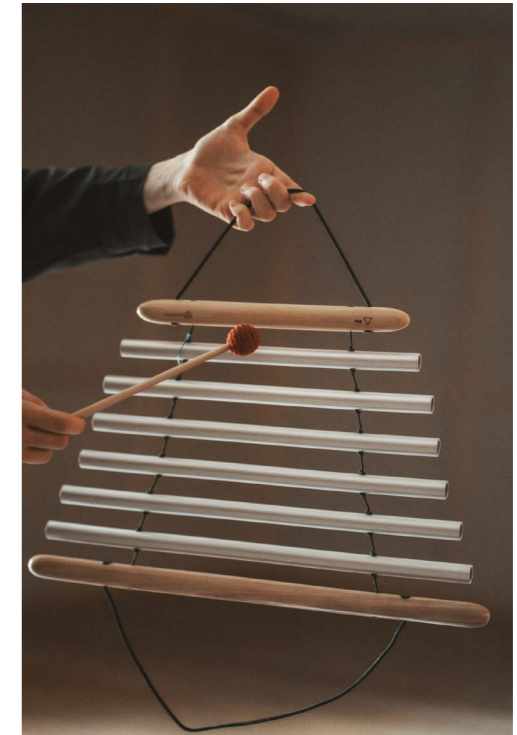
ALKALINE PEELING DETOX TREATMENT

With the whole body cup massage, the body is carefully stimulated by gentle hypotension massages, to release acids, toxins, slag and congestion. A peeling with alkaline salt and nurturing oil increases circulation, trains the fasciae, treats cellulite and gives a new, soft complexion. ca. 75 min.

TRATTAMENTO DETOX CON PEELING ALCALINO

Il peeling integrale con sali basici ed olio nutriente stimola la circolazione sanguigna, regola il pH della cute e conferisce alla pelle un aspetto fresco e rinnovato. Il seguente massaggio integrale con coppettazione stimola dolcemente il corpo a liberarsi di acidi, tossine e accumuli. ca. 75 min.

Sound Treatments



Klangheilung oder „Klangmedizin“ ist eine der ältesten Heilmethoden, bei der spezifische Resonanzfrequenzen von Organen, Knochen und Zellen für therapeutische Zwecke genutzt werden.

EN Sound healing, or „sound medicine,“ is one of the oldest healing methods, using specific resonance frequencies of organs, bones, and cells for therapeutic purposes.

IT La guarigione sonora, o “medicina del suono”, è uno dei metodi di guarigione più antichi, che utilizza specifiche frequenze di risonanza di organi, ossa e cellule a scopo terapeutico.



ACOUSTIC TREATMENT

Various instruments, tuning forks and sounds are used in this treatment to create balance, healing and regeneration on all levels of our system. A unique opportunity to completely relax and at the same time go on a journey to our inner self. ca. 50 min.

ACOUSTIC TREATMENT

In questo trattamento vengono utilizzati vari strumenti, diapason e suoni per creare equilibrio, guarigione e rigenerazione a tutti i livelli del nostro sistema. Un'occasione unica per rilassarsi completamente e allo stesso tempo fare un viaggio verso il nostro io interiore. ca. 50 min.

DIGITAL SOUND TREATMENT

This treatment uses vibrations to reduce stress, promote regeneration and activate the body's self-healing powers. Various tools are used for this purpose: Tuning forks with different brainwave frequencies, special binaural music via a high-quality headset and the 40 Hz frequency from a vibrating jukebox. ca. 50 min.

DIGITAL SOUND TREATMENT

In dieser Behandlung werden durch Vibrationen Stress abgebaut, die Regeneration gefördert und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Hierfür kommen verschiedene Werkzeuge zum Einsatz: Stimmgabeln mit verschiedenen Gehirnwellenfrequenzen, spezielle binaurale Musik über ein hochwertiges Headset sowie die 40-Hz-Frequenz aus einer vibrierenden Musikbox. ca. 50 min.

DIGITAL SOUND TREATMENT

Questo trattamento utilizza le vibrazioni per ridurre lo stress, promuovere la rigenerazione e attivare i poteri di autoguarigione del corpo. A questo scopo vengono utilizzati diversi strumenti: Diapason con diverse frequenze di onde cerebrali, musica binaurale speciale attraverso una cuffia di alta qualità e la frequenza di 40 Hz di un jukebox vibrante. ca. 50 min.



GROUP SOUND TREATMENT ca. 50 min.



Packages

BALD MAMA

- Schwangerschaftstee zur Begrüßung
- Basenfußbad zur entspannenden Einstimmung
- Schulter- und Nackenmassage
- Fuß- und Beinmassage ca. 70 min.

SOON TO BE MUM

- Welcome tea
- Relaxing alkaline footbath
- Shoulder and neck massage
- Foot and leg massage ca. 70 min.

PRESTO MAMMA

- Tè di benvenuto
- Pediluvio per rilassare la mente
- Massaggio di spalle e collo
- Massaggio piedi e gambe con olio ca. 70 min.

MAMA-TIME DELUXE

- Tee zur Begrüßung
- Aromafußbad zur entspannenden Einstimmung
- Gesichtsmassage
- Klassische Fußpflege mit Lack und Fuß- und Beinmassage. ca. 110 min.

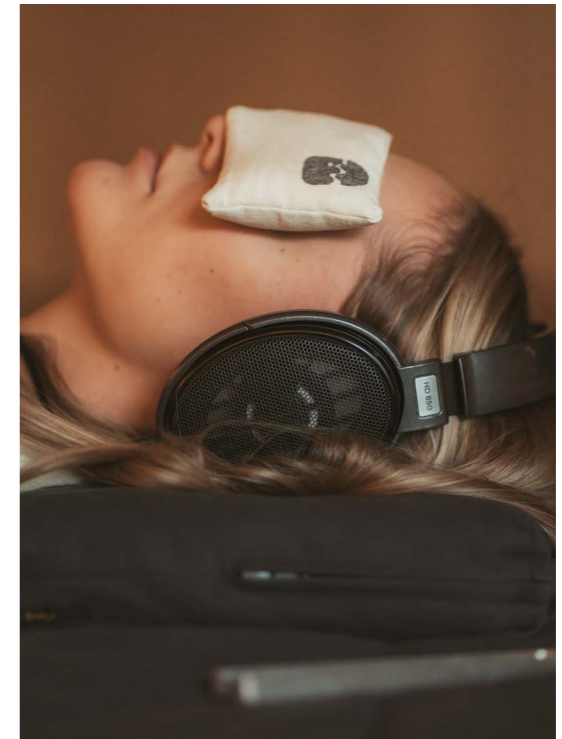
MUM TIME DELUXE

- Welcome tea
- Relaxing aromatic footbath
- Facial massage
- Classic pedicure with nail varnish and foot-leg massage. ca. 110 min.



MAMMA MOMENTO DELUXE

- Tè di benvenuto
- Pediluvio aromatico per rilassare la mente
- Massaggio viso
- Pedicure classica con smalto e massaggio piedi e gambe. ca. 110 min.



BEAUTY & SOUND

- Gesichtsbehandlung
- Mit zeitgleicher Lymphstimulation für den ganzen Körper mit dem Pressotherapiegerät
- Soundtreatment mit Binaurale Beats aus unseren high class Headset. ca. 70 min.

BEAUTY & SOUND

- Facial treatment
- With simultaneous lymph stimulation for the whole body using the pressotherapy device
- Sound treatment with binaurale beats from our high class headset. ca. 70 min.

BEAUTY & SOUND

- Trattamento viso
- Con stimolazione linfatica simultanea per tutto il corpo grazie all'apparecchio per la pressoterapia
- Trattamento sonoro con musica binaurale dalle nostre cuffie di alta classe. ca. 70 min.

Yoga & Personal Training

EN Stefanie Dariz's yoga practice is based on mindfulness and self-awareness. Yoga as a dance, between tension and relaxation, as a dance that appreciates the pauses to perceive body and mind. Her 'yoga path' began in 2005 in Maui (USA), where she worked and practised for 6 months in a yoga centre 'Hale Pule' run by Myra Lewin. Since then, her enthusiasm has never waned and many different experiences with a wide variety of yoga teachers and styles, travelling around the world and destinies have brought her ever closer to this path. In 2006, she began the yoga training 'Centered Yoga' with Dona Holleman. She has also been working intensively with various massage techniques since 2000 and specialises in holistic bodywork.

IT La pratica dello yoga di Stefanie Dariz si basa sulla mindfulness e sulla consapevolezza del proprio corpo. Lo yoga come danza, tra tensione e rilassamento, come danza che apprezza le pause per percepire il corpo e la mente. Il percorso di Stefanie è iniziato nel 2005 a Maui (USA), dove ha lavorato e praticato per 6 mesi nel centro yoga "Hale Pule" gestito da Myra Lewin. Da allora, il suo entusiasmo non si è mai spento e molte esperienze diverse con una grande varietà di insegnanti e stili di yoga, viaggi in tutto il mondo e destini l'hanno portata sempre più vicina a questo percorso. Nel 2006, Stefanie ha iniziato il programma di formazione yoga "Centered Yoga" con Dona Holleman. È stata inoltre impegnata dal 2000 con varie tecniche di massaggio ed è specializzata nel lavoro olistico sul corpo.

Stefanie Dariz Yogapraxis lebt von Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung. Yoga als Tanz, zwischen Anspannung und Entspannung, als Tanz der die Pausen schätzt, um Körper und Geist wahrzunehmen. Ihr „Yogaweg“ begann 2005 in Maui (USA), wo sie 6 Monate in einem Yogazentrum „Hale Pule“ von Myra Lewin arbeitete und praktizierte. Seitdem ließ die Begeisterung nicht nach und es folgten viele verschiedene Erfahrungen mit den unterschiedlichsten Yogalehrern und Stilen, Reisen um die Welt und Schicksale, die sie diesem Weg immer näher brachten. 2006 begann sie die Yoga-Ausbildung „Centered Yoga“ bei Dona Holleman. Außerdem beschäftigt sie sich seit 2000 intensiv mit verschiedensten Massage-techniken und ist spezialisiert in holistischer Körperarbeit.



YOGA PRIVATSTUNDE

In einer privaten Yogastunde haben Sie die Möglichkeit, ganz gezielt an Ihren Bedürfnissen zu arbeiten. Egal ob Sie eine eigene Praxis entwickeln, an körperlichen Einschränkungen arbeiten oder in Ihrer bestehenden Praxis noch tiefer gehen wollen. ca. 50 min.

YOGA PRIVATE LESSON

During the private Yoga class you have the opportunity to target your individual needs. Regardless of whether you are developing your own practice, working on body limitations or if you wish to go deeper into your own practice. ca. 50 min.

LEZIONE DI YOGA INDIVIDUALE

Desiderate sviluppare un vostro metodo? Oppure lavorare sui vostri limiti personali? O ancora migliorare il vostro metodo? Qualsiasi siano le vostre esigenze, una lezione privata di Yoga è interamente incentrata su di voi e sui vostri bisogni. ca. 50 min.

FUNCTIONAL TRAINING

Functional Training ist eine Trainingsform, die mittels komplexer Übungen die Bewegungsqualität verbessert und somit Verletzungen vorbeugt. Funktionelles Training trainiert Bewegungen, bei denen mehrere Muskeln zusammenspielen müssen. Im Gegensatz zum Krafttraining steht nicht der Muskelaufbau im Vordergrund: Der Fokus liegt darauf, den Körper zu stabilisieren sowie Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag oder für intensive sportliche Belastungen fit zu machen. Ein Kernelement des funktionellen Trainings ist somit die Verbesserung der Core-Stabilität und Koordination als Fundament für verletzungsfreies Kraft- und Cardio-Training. Functional Training ist für jeden, der seine Körperwahrnehmung schulen, seine Fitness verbessern oder seine Leistung in bestimmten Sportarten steigern will.

Jeden Sonntag von 8.30 bis 9.30 Uhr.

**FUNCTIONAL TRAINING**

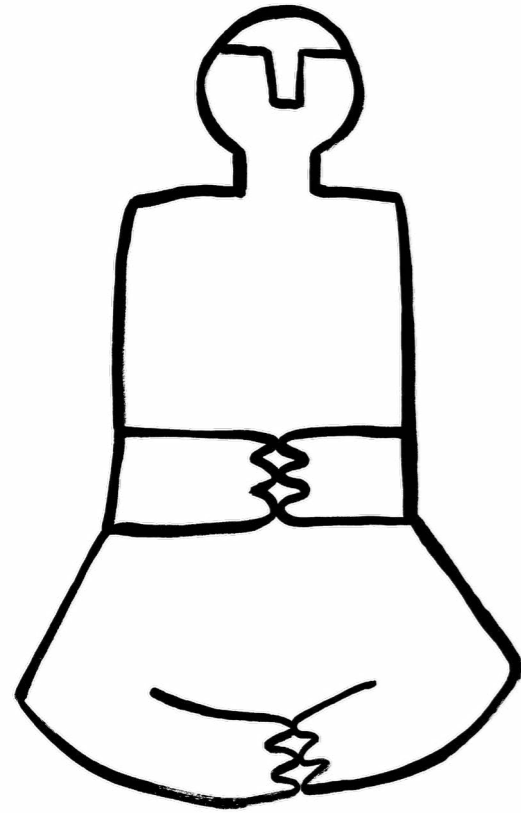
Functional training is a form of training that uses complex exercises to improve the quality of movement and thus prevent injuries. Functional training involves movements in which several muscles have to work together. In contrast to strength training, the focus is not on building up muscles: the focus is on stabilising the body and making the muscular system, muscle attachments, tendons and joints fit for everyday life or for intensive sporting stress. A core element of functional training is therefore the improvement of core stability and coordination as a foundation for injury-free strength and cardio training. Functional training is for anyone who wants to train their body awareness, improve their fitness or enhance their performance in certain sports.

Every Sunday from 8.30 to 9.30 a.m.

FUNCTIONAL TRAINING

L'allenamento funzionale è una forma di allenamento che utilizza esercizi complessi per migliorare la qualità del movimento e quindi prevenire gli infortuni. L'allenamento funzionale allena movimenti in cui diversi muscoli devono operare insieme. A differenza dell'allenamento della forza, l'attenzione non è rivolta alla costruzione dei muscoli, ma alla stabilizzazione del corpo e all'adattamento del sistema muscolare, degli annessi muscolari, dei tendini e delle articolazioni alla vita quotidiana o alle sollecitazioni sportive intense. Un elemento centrale dell'allenamento funzionale è quindi il miglioramento della stabilità e della coordinazione del core come base per un allenamento di forza e cardio senza lesioni. L'allenamento funzionale è rivolto a tutti coloro che vogliono allenare la consapevolezza del proprio corpo, migliorare la propria forma fisica o migliorare le proprie prestazioni in determinati sport.

Ogni domenica dalle 8.30 alle 9.30.



Imprint

All data are subject to change and are provided without any guarantee. Printing and layout errors excepted.

Owner, Editor & Publisher
Hotel Schwarzschild

Photography
Patrick Schwenbacher,
Susanne Spiel and Susanne Kaufmann

Illustration
Hannes Egger

Concept & Design
Bureau Rabensteiner



Eine Berührung die
Ruhe und Gebor-
genheit bringt. Eine
stille Garantie für
Wärme und Nähe.
Das ist das, was uns
menschlich macht.

EN A single touch. Calmness
and security. A silent guarantee.
Warmth and closeness. This is
what defines us as humans.

IT Un contatto che ci dà un
sentimento di sicurezza e tran-
quillità. Una singola garanzia di
caldezza e sintonia. Questo è ciò
che ci rende umani.