

DEUTSCH



FALKENSTEINER

*Hotel & Spa
Sonnenparadies *****

**ACQUAPURA
SPA**

*Massagen, Beauty
& Bäder*

sonnenparadies.falkensteiner.com



Die Vitalpina Hotels Südtirol, basierend auf den Säulen Wellness, Aktiv und Kulinarik, vermitteln das vital-alpine Lebensgefühl Südtirol.





INHALT

WELLNESS EXKLUSIV	4	BEAUTY	
<hr/>		Die Methode von Team Dr Joseph	20
DAS ACQUAPURA WIRKPRINZIP	6	Beauty à la carte	22
<hr/>		<hr/>	
ACQUAPURA SPA PAKETE	8	ERHOLUNG AUS DEN BERGEN	24
<hr/>		<hr/>	
SONNENPARADIES SPA PAKETE	10	KÖRPERPACKUNGEN MIT EFFEKT	25
<hr/>		<hr/>	
MASSAGEN		PRIVATE SPA	26
Klassische Massagen	12	<hr/>	
Exklusiv im Sonnenparadies	13	SAUNAFIBEL	28
Südtirol Hautnah	14	<hr/>	
Spezielle Massagen	16	SPA ETIKETTE	30
Hol dir Energie	18		

Alle Preise sind inkl. Mehrwertsteuer. Preisänderung mit Vorbehalt. Alle Preise verlieren bei Erscheinung einer neuen Preisliste ihre Gültigkeit. Stand Dezember 2016.
Foto Titelseite: IDM/Helmuth Rier



Wellness exklusiv

»Acqua pura« bedeutet »reines Wasser«. In der Acquapura SPA Wellnesswelt der Falkensteiner Hotels & Residences spielt Wasser eine zentrale Rolle. Es ist ein Lebenselixier, das über sensationelle Fähigkeiten verfügt. Es regt die Durchblutung an, aktiviert den Stoffwechsel und sorgt für Wohlbefinden. Großzügige Wasserflächen, inspirierende Saunabereiche, ein umfangreiches Behandlungsangebot und vieles mehr schaffen im Acquapura SPA die richtige Stimmung für *Entspannung, Genuss, Freude, Gesundheit und Vitalität.*

Nur wenn unsere Zellen optimal mit Wasser, Nahrung und Luft versorgt werden, fühlen wir uns leistungsfähig und gesund. Außerdem wird unsere Leistungsfähigkeit vom so genannten Biorhythmus gesteuert. Der Biorhythmus ist unsere innere Uhr, die bestimmt, ob wir wach sind oder schlafen, ob wir müde oder aktiv sind. Diese Phasen spiegeln sich nicht nur im Tagesverlauf wider, sondern auch in den vier Jahreszeiten.




EXKLUSIV IM SONNENPARADIES





*Da steht nicht nur Südtirol
drauf, da ist auch Südtirol
drinnen.*


Unsere Wellnessbehandlungen sind genau darauf abgestimmt und unterstützen Sie dabei, Ihren natürlichen Biorhythmus zu finden:

 *energetisierend und vitalisierend*

 *pfliegend*

 *beruhigend und entspannend*

 *ausgleichend und harmonisierend*

 *klar und rein*

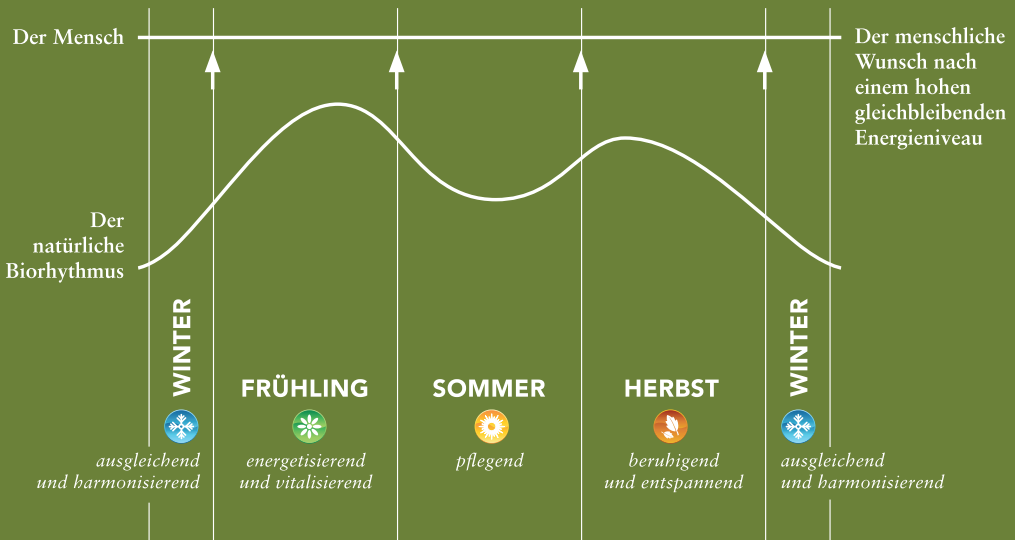
ACQUAPURA
SPA 



DAS ACQUAPURA WIRKPRINZIP

Der moderne Mensch hat es verlernt, im Einklang mit der Natur zu leben. Doch wie der natürliche Lauf der Jahreszeiten unterliegt auch der menschliche Biorhythmus dem Auf und Ab der Natur. Die Anforderungen des Alltags nehmen keine Rücksicht darauf. Auf Dauer können wir dagegen nicht ankämpfen. Die Folge sind

Stress, Müdigkeit und allgemeines Unwohlsein. Weil SIE das Wichtigste sind, sollten Sie entsprechend sorgsam mit sich umgehen. Wir unterstützen Sie, Ihr rhythmisches Gleichgewicht zu finden und sich dadurch neu zu entdecken. Sie entscheiden ob Sie sich beleben, pflegen oder entspannen möchten.



Quelle: Roman Schmidt, 29. März 2010



klar und rein

Dies ist das Acquapura-Symbol und bedeutet »reines Wasser«.



ACQUAPURA SPA

PAKETE

Unsere SPA Pakete helfen Ihnen dabei Ihren Rhythmus zu finden, Energie zu tanken, Schönheit zu erleben sowie Entspannung, Balance oder Klarheit zu finden. Die Anwendungen finden ab einem Aufenthalt von 1 Tag statt.



BALANCE

ab 1 Tag € 115,-

Hot Stone Massage mit Bergkristallen (70 min)
Alpenfango Packung „Entgiftung“ (25 min)



SÜDTIROL

ab 1 Tag € 131,-

Waldhonigmassage (50 min)
Marillen-Latschenkiefer Peeling (25 min)
Brennnesselbad (25 min)



ENTSPANNUNG

ab 2 Tage € 126,-

Aroma Massage (50 min)
Vitalpina Teilmassage nach Wahl (25 min)
Nachtkerzenölbad (25 min)



ENERGIE

ab 2 Tage € 122,-

Zirbelholz Massage (50 min)
Bergsalz Peeling (25 min)
Heu Bad (25 min)



KLARHEIT

ab 1 Tag € 128,-

Massage mit warmen
„Bergkräuterpatschlan“ (50 min)
Heu Peeling (25 min)
Heu Packung „Natur Pur“ (25 min)



SCHÖNHEIT

ab 2 Tage € 152,-

Gesichtsbehandlung „Tiefenwirksame
Schönheitspflege“ (80 min)
Körperbehandlung „Schöne Figur“ (50 min)

SONNEN- PARADIES

Spa Pakete

Tu deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.
(Teresa von Avila)

KLEINE AUSZEIT ab 1 Tag € 66,-

Klassische Teilmassage (25 min)
Körperpackung nach Wahl (25 min)

BERG HEIL ab 2 Tage € 116,-

Sportmassage mit Schröpfglas (50 min)
Fuß- und Beinmassage (25 min)
Bergsalz Peeling (25 min)

NATÜRLICH SCHÖN ab 2 Tage € 134,-

Intensiv reinigende
Gesichtsbehandlung (50 min)
Nachtkerzenölpackung
„Geschmeidige Haut“ (25 min)
Cleopatrabad (25 min)

ZEIT ZU ZWEIT ab 2-3 Tage € 179,-

Alpines Private SPA „Zweisamkeit“ (90 min)
Liebesbad mit Rosenblüten (25 min)
2x klassische Teilmassage nach Wahl (25 min)



Massagen



KLASSISCHE MASSAGEN

Ganzkörpermassage	50 min	€ 53,-
Klassische Rückenmassage	25 min	€ 32,-
Fuß- und Beinmassage	25 min	€ 32,-
Gesicht-Kopf-Nacken Massage	25 min	€ 32,-

Die Körperregionen werden gedehnt und geknetet, um die Muskulatur zu lockern und die Durchblutung zu fördern. Lästige Verspannungen und Verhärtungen werden gelöst.



KLASSISCHE SPORTMASSAGE MIT SCHRÖPFGLAS ART OF CARE ©

50 min € 55,-

Diese Massage empfiehlt sich nach einer Wanderung in den Bergen und nach allen sportlichen Aktivitäten. Durch die gemeinsame Anwendung von Massage, Dehn- und Schröpftechnik, wird die Muskulatur gelockert und Verspannungen gelöst. Das alpine Kräuteröl unterstützt optimal die Regeneration der Muskulatur.

EXKLUSIV IM SONNENPARADIES



VITALER RÜCKEN

50 min € 67,-

Das anspruchsvolle Rückenprogramm nach Vitalis Dr. Joseph enthält wirkstarke Naturprodukte und eine stoffwechsellanregende Massage. Mit „heißer Rolle“, Schröpfgläsern und Klangschalen werden Verspannungen der Rückenmuskulatur gelöst und die Dynamik der Wirbelsäule wird verbessert.



FREIER ATEM

25 min € 37,-

Kopf, Nacken und Brust werden mit einer Wirksynergie aus Kräuterölen und entspannenden Massagegriffen verwöhnt. Ein wohlriechender Kräuterdampf sorgt für freie Atemwege. Eine wirkstarke Salbe vollendet diese spezielle Behandlung.



VITALER BAUCH

50 min € 67,-

Die Bauchmassage ist sehr anregend für die Verdauung und die Schröpfglas-Methode ermöglicht eine Verminderung des Bauchumfangs. Die energetischen Schwingungen der Klangschalen dringen tief in die Körperzellen ein und schenken Ihnen inneres Gleichgewicht.



KÖRPERBEHANDLUNG „SCHÖNE FIGUR“

50 min € 69,-

Die Körperbehandlung beinhaltet ein reinigendes Peeling, eine bindegewebsstraffende Massage mit wirkungsvollem Öl und eine stark entwässernde Algenpackung. Ihre Silhouette wird sichtbar geformt, Entspannung und Schönheit werden eins.



Massagen

SÜDTIROL HAUTNAH



WALDHONIG MASSAGE **ART OF CARE ©** 50 min € 59,-

Der warme Südtiroler Waldhonig fließt sanft auf Ihren Rücken und mit einer besonderen Knet- Zupf- Technik wird das Gewebe von der Muskulatur gelockert und gelöst. Es kommt zu einer starken Durchblutung der Haut und der Körper wird entgiftet und entschlackt. Beine, Arme und Bauch werden mit wertvollem Honigöl massiert und gleichzeitig gepflegt.



MASSAGE MIT WARMEN „BERG- KRÄUTERPATSCHLAN“ 50 min € 62,-

Die Massage mit warmen Bio-Kräuterstempeln nach Vitalis Dr. Joseph ist eine intensive Ganzkörperanwendung mit wertvollen natürlichen Ölen, alpinen Bio Kräutermischungen und einzigartigen Wirksynergien ätherischer Öle. Schenken Sie Ihrer Haut Regeneration, Pflege und Vitalität.



HONIGÖLMASSAGE **FÜR KINDER** 25 min € 34,-

Die kleinen Gäste verwöhnen wir mit dieser sanften Ganzkörper-Honigöl Massage.



VITALPINA MASSAGE MIT **WACHOLDER-APFEL-EXTRAKT** 50 min € 58,-

VITALPINA RÜCKEN- ODER BEINMASSAGE 25 min € 34,-

Wacholder und Äpfel wachsen und reifen in Südtirol und ergeben zusammen ein anregendes und Blockaden lösendes Wirkungsprinzip. Äpfel und Wacholder sind die Hauptzutaten der Vitalis Dr. Joseph Produkte, die in den Vitalpina Hotels verwendet werden.


Vitalpina Hotels
Südtirol

SPEZIELLE

Massagen



LYMPHSTIMULIERENDE MASSAGE

50 min € 55,-

Die lymphstimulierende Massage übt leichten Druck aus und hilft beim Entschlacken. Der Lymphfluss wird unterstützt und das Gewebe entwässert. Empfehlenswert bei überschüssiger Lympheflüssigkeit im Gewebe und bei geschwollenen oder müden Beinen.



FUSSSTIMULIERENDE MASSAGE

50 min € 55,-

Eine sehr entspannende und wirkungsvolle Therapieform mit punktuellen Griffen an den Füßen. Reflexzonen werden aktiviert und stimuliert. Dadurch beginnt die Selbstheilung.



© DM/Helmuth Rier



AROMAÖL GANZKÖRPER MASSAGE

50 min € 57,-

Diese Massageöle besitzen eine stark antioxidative Wirkung zum Schutz der Haut. Dazu tragen die kostbaren Inhaltsstoffe bei, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind: eine Basis aus biologischen Pflanzenölen in Kombination mit 100% reinen natürlichen Essenzen.

FÜR SIE ZUR AUSWAHL:

HARMONY: SCHLAF GUT

Begleitet Sie mit der frischen Duftnote von Nadelholz und den süßen Noten von Vanille und Zitrusfrüchten in die wohltuende Ruhe des Schlafens. Die Basis ist Ringelblumenöl, die zarter Haut sanften Schutz bietet.

BALANCE: RUHE UND GELASSENHEIT

Die entspannenden Eigenschaften von Engelwurz, Lavendel, Mandarine und Grapefruit gesellen sich zur beruhigenden Wirkung exotischer Düfte. Johanniskraut Öl ist der Träger dieses Pflegeöls und unterstützt mentale und muskuläre Spannungen zu lösen.

VITALITY: STÄRKUNG VON KÖRPER UND GEIST

Eine belebende Massage, auf der Basis von Arnikaöl aus den Bergen. Wacholder mit seinem einzigartigen Duft charakterisiert dieses Öl. Die Wärme und die anregende Komponente von Rosmarin Cineol, und Zypresse schaffen Gleichgewicht und die Kraft von Zitrone und Grapefruit runden das Bouquet ab.

HOL DIR ENERGIE



HOT STONE MASSAGE MIT BERGKRISTALLEN **ART OF CARE ©** 70 min € 83,-

Dieses besondere Ritual mit den Südtiroler Bergkristallen und den warmen Vulkansteinen lässt Sie neue Kraft für den Alltag tanken. Der Körper kann sich von den Bergkristallen neue Energie holen und die warmen Vulkansteine lassen Verspannungen dahinschmelzen. Zur Behandlung gibt es eine Bergkristall-Halskette dazu.



AYURVEDA MASSAGE 70 min € 80,- **AYURVEDA RÜCKENMASSAGE** 25 min € 42,- **AYURVEDA FUSSMASSAGE** 25 min € 39,-

Warmes, nährendes Öl sorgt für eine entspannende, energetische und ruhige Massage. Sie stärkt das Immunsystem und verleiht Vitalität. Eine ausgezeichnete Antistress-Massage für jeden.



ZIRBELHOLZ MASSAGE **ART OF CARE ©** 50 min € 55,-

Die Natur direkt am Körper spüren. Die Muskulatur wird mit Stäben aus Zirbenholz gelockert und entspannt. Die Kraft der verschiedenen Nadelbäume stärkt die Atemwege und das Immunsystem. Ein Spaziergang durch Südtirols Wälder.



Massagen

Beauty



DIE METHODE VON TEAM DR JOSEPH

„Kein Labor ist größer als unser Garten. Nichts ist uns wichtiger, als die Vielfalt und Kreativität der Natur schonend einzufangen. Nur so werden unsere Produkte zu Qualitätsprodukten.“

Basierend auf Ihren Hautbedürfnissen und wissenschaftlichen Erkenntnissen setzt die manuelle Behandlungsmethode TEAM DR JOSEPH in der Tiefe des Gewebes an. Den natürlichen Funktionsgesetzen folgend wird der Hautstoffwechsel in Balance gebracht: Beruhigung des Nervensystems, Entspannung der Mimik, Harmonie des Fließgleich-

gewichts, Normalisierung der Mikrozirkulation mit dem Ziel Ihr ganzheitliches Hautgefühl, Ihre Hautgesundheit und Ihre unvergleichliche Schönheit zu pflegen und erhalten.

Erleben Sie selbst die individuelle Schönheitspflege nach der Methode von TEAM DR JOSEPH: pureness. recreation. protection.



INTENSIVREINIGENDE GESICHTS- BEHANDLUNG FÜR FRAUEN

50 min € 61,-

Hauttypspezifische Tiefenreinigung nach Methode TEAM DR JOSEPH: Startend mit einer sanft lymphstimulierenden Massage, feuchtwarmen Kräuter-Dampfkompresen, Peeling, Ausreinigen mit Schröpfgläsern und Tiefenreinigung. Danach folgt eine tonifizierende Gesichtspackung, Peel Off Maske und die hautspezifische Tagespflege. Für einen sichtbar frischeren Teint und eine vitale Ausstrahlung.



EXPRESS POWER LIFTING FÜR DEN MANN

50 min € 61,-

Methode TEAM DR JOSEPH für Ihn. Kraftvoll, naturnah, wirkungsstark: Hautdiagnostik, lymphstimulierende Massage, Kräuter-Dampfkompresen, Peeling, Tiefenreinigung, Spezial-Serum, Intensivmaske mit Gesichtsmassage und eine abschließende individuelle Tagespflege. Natürliche Hightech Power für kraftvolle und gepflegte Ausstrahlung.



TIEFENWIRKSAME SCHÖNHEITSPFLEGE 80 min € 91,-

Eine wunderbar natürliche Wirkstoffpflege speziell abgestimmt auf Ihre Hautbedürfnisse mit Sofort-Effekt und einem tief entspannenden Verwöhnprogramm nach Methode TEAM DR JOSEPH: Mit hochwirksamen natürlichen Aktivstoffen für eine gesunde und intensiv gepflegte Haut.



INTENSIVBEHANDLUNG MIT BIODYNAMISCHEN LIFTING

110 min € 119,-

Das ganzheitliche Maximumprogramm nach der Methode TEAM DR JOSEPH: Intensivbehandlung mit biodynamischer Liftingmassage ganz nach Ihren Hautbedürfnissen. Erleben Sie eine wahrhaft einzigartige Schönheitsbehandlung. Hightech der Natur für nachhaltige Wirkung, sofortige Sichtbarkeit und maximalen Effekt.

BEAUTY À LA CARTE

KLEINE AUGENBLICKE

Augenbrauen regulieren	€ 18,-
Augenbrauen färben	€ 12,-
Wimpern färben	€ 17,-
Augenbrauen und Wimpern färben	€ 29,-

GEPFLEGTE HAND UND SCHÖNER FUSS

Maniküre	€ 45,-
Pediküre	€ 48,-
Lack	€ 9,-

HAARGENAU

Ganzes Bein	€ 38,-
Bis zum Knie	€ 31,-
Arme	€ 23,-
Männliche Brust oder Rücken	€ 23,-
Achselhöhle oder Intimzone	€ 21,-
Oberlippe	€ 8,-

Solarium	20 min € 9,-
----------	--------------



ERHOLUNG AUS DEN BERGEN

Aktive Peelings



BERGSALZ PEELING 25 min € 37,-

Durch das Einreiben des Bergsalzes, öffnen sich die Poren, die Durchblutung wird angeregt und die Haut wird sanft gepflegt und gereinigt. Ein wahres Erlebnis für Ihre Haut.



WEINLAUB PEELING 25 min € 37,-

Weintraubenkerne eignen sich besonders gut bei Venenproblemen. Sie stärken die Gefäße in ihrer Aktivität. Sie steigern die Blutzirkulation und unterstützen beim Entwässern und Entsäuern.



HEU PEELING 25 min € 37,-

Dieses sanfte Peeling verzaubert Sie mit einem wohlriechenden alpinen Parfum. Das Heu ist natürlich und schenkt Ihnen Reinheit für Körper und Geist. Ein Spaziergang durch die Bergwiesen.



MARILLEN-LATSCHENKIEFER PEELING 25 min € 37,-

Eine angenehme alpine Peeling-Milch versetzt mit edlen Wirkstoffen aus den Südtiroler Marillen und Latschenkiefern, schenkt Ihrer Haut neue Energie, Feuchtigkeit und optimale Pflege.

KÖRPERPACKUNGEN MIT EFFEKT



NACHTKERZENÖLPACKUNG „GESCHMEIDIGE HAUT“

25 min € 39,-

Das Nachtkerzenöl gehört zu den wertvollsten Samenölen der Welt und eignet sich besonders gut bei strapazierter und irritierter Haut. Ein optimales Verfahren Ihre Haut geschmeidig und weich zu machen.



ALGENPACKUNG „ANTI CELLULITE“

25 min € 39,-

Der Stoffwechsel wird angeregt und der Körper entschlackt. Fettpölsterchen werden abgebaut und bei regelmäßiger Anwendung wird die Silhouette wieder schön geformt. Besonders effektiv bei Rheuma und Arthrose.



ALPENFANGO PACKUNG „ENTGIFTUNG“

25 min € 39,-

Der Alpenfango (Alpiner Bergschlamm) mit Bergkräutern fördert in Kombination mit den natürlichen Sedimenten der verschiedenen Heilerden die Entgiftung über die Haut. Erleben und fühlen Sie die Natur.



HEU PACKUNG „NATUR PUR“

25 min € 39,-

Herrlich eingepackt in unserem Bergheu wirkt diese Packung durchblutungsfördernd, entkrampfend und immunstimulierend. Durch die ätherischen Öle wird diese Behandlung ein Naturerlebnis. Beginnen Sie in den Südtiroler Bergwiesen zu Träumen.

Private Spa





BRENNNESSELBAD

2 Personen 25 min € 42,-
1 Person 25 min € 35,-

... entschlackend, entgiftend und verbessert Ihr Hautbild.



CLEOPATRABAD

2 Personen 25 min € 42,-
1 Person 25 min € 35,-

... Feuchtigkeit spendend, ausgleichend und pflegt Ihre Haut.



NACHTKERZENÖLBAD

2 Personen 25 min € 42,-
1 Person 25 min € 35,-

... wertvoll, beruhigend und macht Ihre Haut geschmeidig.



ALPINES BADERITUAL „SONNEN-DORF“ ZU ZWEIT 90 min € 99,-

ALPINES BADERITUAL „SONNEN-DORF“ SINGLE 60 min € 71,-

Das Kräuterdampfbad mit ätherischen Ölen ermöglicht eine wohltuende Körperreinigung. Dann wird die Haut mit einem sanften Körperpeeling gereinigt und massiert. Im Whirlpool werden Ihre mentalen Verspannungen weggesprudelt und der warme Tee beruhigt Ihre Sinne. Eine auf Sie abgestimmte Körperlotion spendet Ihrer Haut Feuchtigkeit und sorgt für innere Balance. Das Kuschelbett mit Obst und Saft ist der krönende Abschluss.



LIEBESBAD MIT ROSENBLÜTEN

2 Personen 25 min € 42,-
1 Person 25 min € 35,-

... entspannend, wohltuend und romantisch.



HEUBAD IM SOFTPACK

2 Personen 25 min € 72,-
1 Person 25 min € 39,-

... wohlriechend, natürlich und reinigt Ihre Haut.



WHIRLPOOL

2 Personen 25 min € 42,-
1 Person 25 min € 35,-



ALPINES PRIVATE SPA „ZWEISAMKEIT“ 90 min € 85,-
120 min € 105,-

Das Kräuter Dampfbad mit ätherischen Ölen, ein Körperpeeling, der Whirlpool, das Kuschelbett mit Obst, Tee und Saft und eine hautpflegende Körperlotion stehen Ihnen privat zur Verfügung.

Die Saunafibel



Saunieren ist Entspannung pur. Es tut gut, stärkt die Abwehrkräfte und verleiht ein angenehmes Hautgefühl. Nehmen Sie sich Zeit für einen wohltuenden Saunabesuch in den großzügigen Acquapura SPA Wellnesslandschaften und lassen Sie Ihre Seele baumeln. Sie haben sich eine richtige Auszeit verdient.

WIE SAUNA AUF KÖRPER UND SEELE WIRKT?

Die Finnen wissen es schon lange: Schwitzen ist gesund. Die Erwärmung in Sauna und Dampfbad verbessert die Immunabwehr, denn sie fördert die Bildung von Abwehrstoffen im Blut. Außerdem werden die Atemwegs Schleimhäute besser durchblutet. Saunagänger sind seltener krank und überstehen Infekte schneller. Ihre Wärmeregulation wird so gut trainiert, dass Ihr Körper sich schnell auf wechselnde Temperaturen einstellt und deshalb weniger anfällig ist, wenn es draußen kalt und feucht wird.

Die für den Körper ungewohnt hohen Temperaturen erweitern zudem die Blutgefäße und kurbeln den Kreislauf an. Die bessere Durchblutung stimuliert die Stoffwechselfvorgänge des Körpers. Die Temperatur im Körperinneren steigt einem künstlichen Fieber gleich um ein bis zwei Grad an. Das fördert die Aktivität von Abwehrzellen, die im Organismus Krankheitserreger reduzieren. Erst die auf die Wärme folgenden Kältereize machen das Saunieren so gesund. Sie sind das optimale Training für Herz und Kreislauf. Saunabesuche können neben der Infektanfälligkeit auch rheumatische Erkrankungen, allgemeine Schmerzen des Bewegungsapparats und Atemwegerkrankungen positiv beeinflussen. Das gilt auch für Hauterkrankungen wie Schuppenflechte und Neurodermitis.

Und das Beste: Saunieren macht glücklich! Denn die Warm-Kalt-Wechselreize fördern die Produktion der körpereigenen Glückshormone Serotonin und Dopamin.



DIE DAMPFAUNA

Dampfbäder sind gesund und machen Haut und Haare schön. Die Luftfeuchtigkeit beträgt hier fast 90% und die Temperatur steigt bis zu 60°C. Hier können Sie Dank der wohltuenden Aromen befreit aufatmen.

DIE BIOSAUNA

Sie hat ca. 65°C – eine wohltuende Wärme für jene, die die bedeutend heißere Variante der finnischen Blocksauna nicht mögen. Der Kreislauf wird angeregt und der Körper entschlackt.

FINNISCHE BLOCKHAUSSAUNA

Entdecken Sie den Ursprung der Saunakultur. Wie bei den Finnen steht die Sauna auch hier im Freien und die trockene, heiße Luft

(ca. 90°C) sorgt für eine bessere Durchblutung. Tanken Sie Kraft in dieser harmonischen Atmosphäre.

DER AUFGUSS – HÖHEPUNKT IN DER SAUNA

“Gluthauch” nennen die Finnen den Aufguss, der für viele unverzichtbar ist. Dabei beruht er auf einem Missverständnis: der Aufguss erhöht nicht das Schwitzen, wie viele meinen. Das Wasser, das nach dem Guss über den Körper fließt, besteht hauptsächlich aus Kondenswasser. Reine ätherische Öle tragen zum Entspannen und Wohlbefinden bei. Beim Aufguss wird der durch das Aufbringen von Wasser oder Eis entstehende Dampf vom Saunameister mit einem Wedel im Raum verteilt.

Im Sonnenparadies haben Sie die Möglichkeit sich mehrmals wöchentlich bei einem Aufguss durch unseren Saunameister mit verschiedenen ätherischen Ölen verwöhnen zu lassen.



Spa Etikette

BERATUNG & INFORMATIONEN

Vereinbaren Sie einen Termin in unserem Beauty Center. Unsere Mitarbeiterinnen beraten Sie gerne bei der individuellen Gestaltung Ihres Wohlfühlprogramms unter:
+39/0472/54 62 66 oder interne Nummer 504
beauty.sonnenparadies@falkensteiner.com

FRÜHZEITIGE RESERVIERUNG

Um Ihre Wünsche für Ihre Wohlfühltage optimal planen zu können, bitten wir Sie, einzelne Behandlungen und Pakete bereits vor der Anreise zu buchen.

GUTSCHEIN

Was gibt es Schöneres als „Zeit zu verschenken“? Ob für Ihren Partner, für Freunde oder die Familie - Zeit sich neu zu entdecken fühlt sich gut an. Unsere Acquapura SPA Gutscheine sind an der Hotelrezeption erhältlich.

VORBEREITUNG

Um entspannt Ihre Behandlungen genießen zu können, empfehlen wir Ihnen, ca. 10 Minuten vor Ihrem Termin zu uns zu kommen. Eine warme Dusche oder der Besuch eines Saunabades entspannt und reinigt. Männer sollten sich ca. 3 Stunden vor einer Gesichtsbehandlung rasieren.



AUSRUHEN UND TRINKEN

Wir empfehlen Ihnen, direkt nach Ihrer Behandlung Aktivitäten zu vermeiden und sich ein halbstündiges Nachruhen zu gönnen. Bitte trinken Sie genügend Wasser oder Tee.

BEKLEIDUNG

Wir bitten Sie im Bademantel zur Massage zu kommen. Im Poolbereich ist Badebekleidung vorgeschrieben. Der Saunabereich ist eine Nacktzone.

WAS WIR NOCH WISSEN SOLLTEN

Bitte informieren Sie unsere Mitarbeiter über Ihre Wünsche, bzw. über Schwangerschaft, Beschwerden, Krankheiten o.ä.

STORNOBEDINGUNGEN

Wir haben uns für Ihre gebuchten Termine gewissenhaft vorbereitet und ersuchen Sie um Verständnis dafür, dass wir bei einer Terminstornierung innerhalb 12 Stunden 100% Stornogebühr berechnen.

SONSTIGES

Bitte lassen Sie Ihre Wertsachen im Zimmer, wir übernehmen KEINE Haftung. Preisliste gültig ab Dezember 2016 bis zum Erscheinen der nächsten Ausgabe.

FALKENSTEINER HOTEL & SPA SONNENPARADIES ****

St.-Georgs-Str. 26, 39030 Terenten, Italien
Tel. +39/0472/54 62 66, Fax +39/0472/54 60 57
beauty.sonnenparadies@falkensteiner.com
sonnenparadies.falkensteiner.com

WELCOME HOME!

südtirol



www.falckensteiner.com