



Bio wellness. Salute e vitalità.

## Benvenuti nel "giardino del benessere"

Entrate in un mondo di relax e di bellezza nel "giardino del benessere" del theiner's garten. Trattamenti benefici, suoni soffusi, profumi pregiati e mani delicate che sapranno viziarevi. Puro e totale rilassamento.

Su una superficie di quasi 1000 m<sup>2</sup> potrete usufruire di piacevoli comodità come una piscina coperta con vasca esterna, sauna finlandese, bagno turco, biosauna alle erbe, vasca fredda all'aperto e idropercorso Kneipp con accesso diretto al giardino mediterraneo dell'hotel. La nostra qualificata équipe del centro benessere vi vizierà dalla testa ai piedi con prodotti della linea cosmetica biologicamente certificata di produzione propria e cosmesi naturale di alta qualità Dr. Hauschka.

I nostri collaboratori saranno lieti di accogliervi e di darvi dei suggerimenti!

*Theiner*

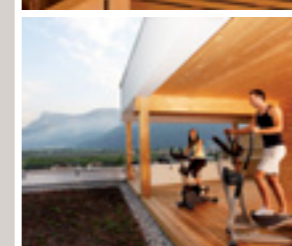
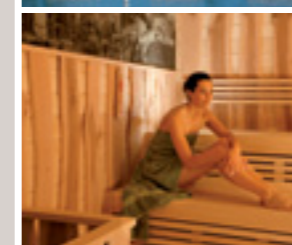
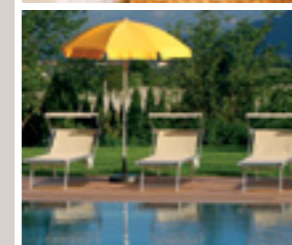
### Orario di apertura:

**piscina coperta**  
ore 07:00 - 19:00  
**piscina esterna**  
seconda della stagione

**sauna Estate**  
ore 14:00 - 19:00  
**estate**  
ore 16:00 - 19:00

**reparto Beauty**  
ore 09.00 - 13.00  
ore 15.30 - 19.00

**palestra**  
ore 08:00 - 19:00



### Accappatoi e teli da bagno

Sono a disposizione nella vostra camera per tutta la durata del vostro soggiorno.

### Codice di abbigliamento

Nella nostra palestra situata sulla terrazza panoramica al terzo piano è obbligatorio indossare abbigliamento da palestra e scarpe da ginnastica. Vi preghiamo di presentarvi agli appuntamenti per i trattamenti in accappatoio.

### Appuntamenti & Info

Possono essere fissati presso la reception dell'albergo (tel. n. 500) dalle ore 8.00 alle ore 22.00 e presso la reception del centro benessere (tel. n. 507).

### Disdetta appuntamenti

Vi preghiamo di annullare i vostri appuntamenti con 12 ore di preavviso. La disdetta di un appuntamento non comporta penali qualora sia possibile assegnare l'appuntamento ad altri. In caso contrario, verrà applicata una penale pari all'80% dei costi di trattamento.

### Sauna

Per motivi di salute vi raccomandiamo di non fare la sauna in costume da bagno. Nelle cabine della sauna è zona nudisti. L'accesso ai bambini di età inferiore ai 14 anni non è consentito.

### Palestra & piscina

Per motivi di sicurezza l'accesso ai bambini sotto i 12 anni è consentito solo se accompagnati da un adulto.



## Consulenza medica globale al theiner's garten

Per ampliare ancora di più la nostra proposta wellness e rafforzare a lungo la sua efficacia terapeutica (anche per il periodo successivo alla vacanza), abbiamo stretto una collaborazione con lo studio medico specialistico Dr. Ausserer & Dr. Burger ([www.aerztepraxis.info](http://www.aerztepraxis.info)).

In questo modo potremo offrire, in futuro, ai nostri ospiti, una consulenza medica globale.

Una volta alla settimana, nel nostro hotel, avrete a disposizione un orario di visita per fare una diagnosi approfondita, grazie ad una prima e accurata seduta, e proporvi possibilità di trattamento, dove la medicina classica e quella complementare si completano in modo efficace.

I punti chiave riguardano una diagnosi chiara e il trattamento di disfunzioni dell'apparato locomotore e digerente, nonché di squilibri vegetativi, metodi per combattere lo stress e prevenzione del burnout. I due medici collaborano, quindi, a stretto contatto con il nostro team del centro benessere e con lo chef per problemi di alimentazione.

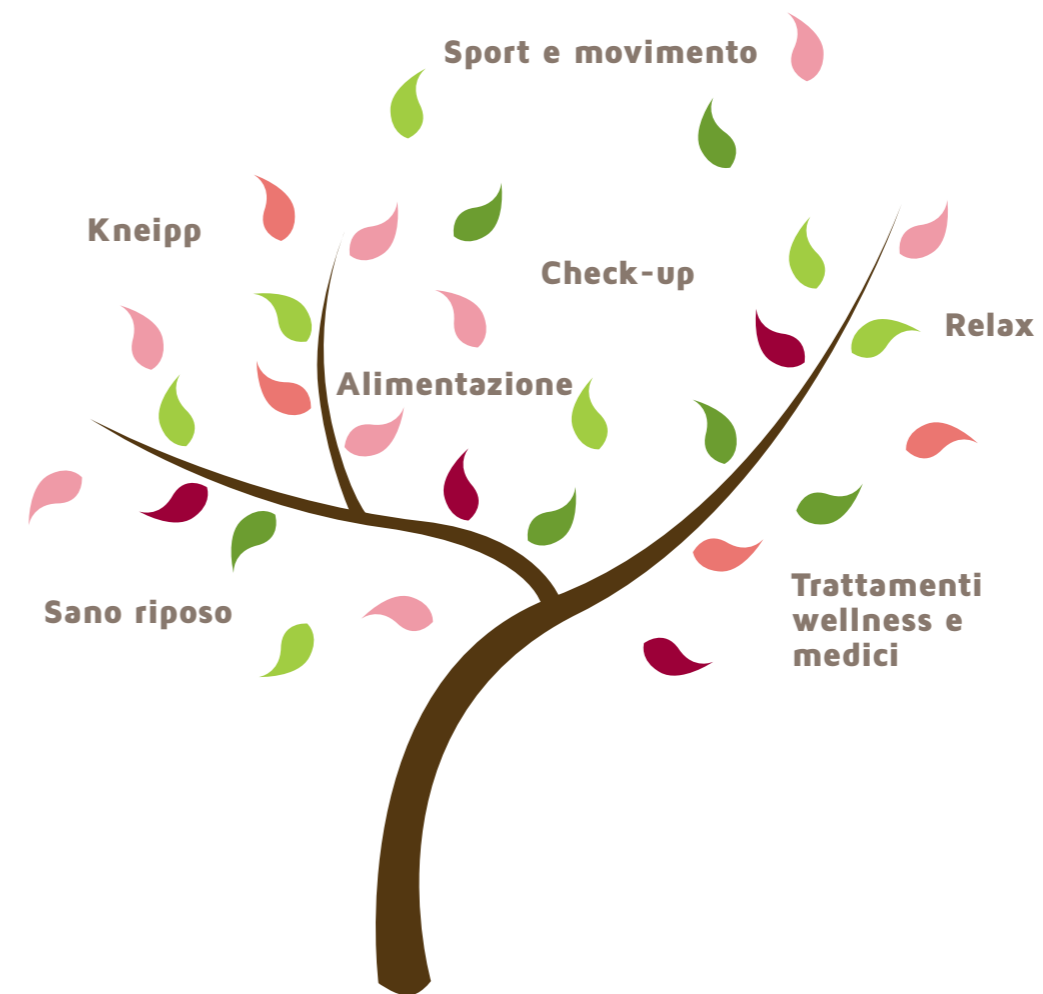
Qualora desideriate approfittare di questo servizio, vi consigliamo di fissare un appuntamento già al momento della prenotazione. Per una terapia efficace raccomandiamo un soggiorno di minimo 14 giorni. In questo caso, il theiner's garten si farà carico delle spese della prima seduta con diagnosi e consulenza.

### Pacchetto salute

Consulenza medica globale con uno dei nostri medici:

**€ 150,- a persona / seduta** (martedì mattina)

Con un soggiorno di 14 giorni è inclusa **una visita medica**



## I nostri medici

### Dr. Elmar Ausserer

Medico specialista in anestesia e rianimazione, terapia del dolore



### Dr. Herta Burger

Medico specialista in medicina fisica e riabilitativa



## Cosmesi theiner's garten BIO Vital

Straordinaria! Unica! La linea cosmetica di produzione propria biologicamente certificata del **theiner's garten BIO Vitalhotel**.

Durante la lavorazione della nostra frutta presso l'adiacente maso frutticolo BIO abbiamo ripetutamente notato l'azione benefica dei succhi della frutta sulla nostra pelle. Per questo abbiamo deciso di sviluppare, in collaborazione con un produttore di cosmetici naturali altoatesino, una linea cosmetica propria che sfrutta i principi attivi della mela e della pesca.

Gli estratti dei frutti freschi, biologici al 100%, svolgono un'azione idratante e rivitalizzante sulla pelle. Gli oligoelementi, gli acidi della frutta e le vitamine agiscono direttamente sulla pelle.

Le creme e le lozioni a base di pesca sono particolarmente indicate per le pelli giovani e lasciano la pelle più vellutata e fresca. La pectina e i tannini presenti nella mela, invece, levigano la pelle matura, donandole più elasticità e prevenendo la formazione delle rughe.

### I prodotti theiner's garten si possono acquistare anche nel nostro Hotel-Shop

Shampoo doccia  
mela oppure pesca

Euro 14

Lozione corpo mela  
oppure pesca

Euro 29

Crema viso mela  
oppure pesca

Euro 29



### TRATTAMENTI CORPO

Peeling del corpo con vinaccioni o polvere di marmo. Leviga e abbellisce la pelle.

..... **ca. 20 min. | Euro 34**

Peeling del corpo con successivo massaggio con una lozione alla mela o alla pesca.

..... **ca. 50 min. | Euro 60**

Peeling al sale e miele con successivo bagno nella vasca idromassaggio.

..... **ca. 50 min. | Euro 60**



### Mela rinfrescante

- Peeling alla mela
  - Bagno alla mela \*
  - Impacco alla mela
  - Breve massaggio su tutto il corpo con l'impacco alla mela
- ca. 80 min. | Euro 107**

### TRATTAMENTO VISO

Pulizia, peeling, pulizia profonda, correzione delle sopracciglia, maschera alla mela/stella alpina o pesca/siero di achillea e crema da giorno alla mela o alla pera.

..... **ca. 50 min. | Euro 60**

### PULIZIA DELLA SCHIENA

Pulizia, peeling, pulizia profonda, impacco e crema finale.

..... **ca. 50 min. | Euro 60**



### Pelle morbida come una pesca

- Peeling alla pesca
  - Bagno alla pesca \*
  - Impacco alla pesca
  - Breve massaggio su tutto il corpo con l'impacco alla pesca
- ca. 80 min. | Euro 107**

### BAGNO ALLA MELA CON IDROMASSAGGIO \*

La mela è il simbolo per eccellenza della bellezza della pelle. Questo bagno ridona, in particolare alle pelli mature, nuova elasticità e freschezza.

..... **ca. 20 min. | 1 pers. Euro 34**

..... **ca. 20 min. | 2 pers. Euro 39**

### BAGNO ALLA PESCA CON IDROMASSAGGIO \*

Il bagno alla pesca è ideale prevalentemente per pelli giovani. La pelle diventa più vellutata ed elastica.

..... **ca. 20 min. | 1 pers. Euro 34**

..... **ca. 20 min. | 2 pers. Euro 39**



\*per legare gli oli essenziali vengono utilizzati panna e/o latte

## Dr.Hauschka cosmesi naturale per Lei e per Lui

**La persona ha due bellezze, una interiore e una esteriore**  
Elisabeth Sigmund (cofondatrice della Dr.Hauschka Kosmetik)

Ingredienti naturali, piante officinali selezionate, un ideale di trattamento del tutto unico e un principio di base che caratterizza sia la cosmesi che i metodi di cura: la pelle possiede proprietà per rigenerarsi e nutrirsi. La cosmesi deve soltanto appoggiarla in questo compito. Questo è ciò che contraddistingue la Dr.Hauschka Kosmetik. Questa proprietà autoregolatrice della pelle può essere indebolita da sole, vento o altri fattori. La cosmesi Dr.Hauschka la risveglia. Rinforza i processi e i ritmi naturali della pelle e la protegge dalle influenze esterne. L'intera gamma dei prodotti Dr.Hauschka Kosmetik è certificata dal marchio tedesco di qualità BDIH a garanzia di una cosmesi naturale controllata.

I prodotti Dr. Hauschka si possono acquistare anche nel nostro Hotel-Shop.

Dr. Hauschka



### TRATTAMENTI VISO SECONDO DR. HAUSCHKA

#### **Trattamento classico Dr. Hauschka**

Concedetevi una breve vacanza del tutto speciale: un pediluvio rilassante, tocchi delicati a braccia e mani e compresse profumate aiutano a respirare profondamente; la preparazione ideale alla pulizia e al trattamento viso con i prodotti naturali Dr. Hauschka. Maschere di pulizia e curative, così come cure intensive con fiale che attivano e rigenerano. Correzione delle sopracciglia. La complementare stimolazione linfatica con sottili pennelli svolge una funzione decongestionante, depura e rafforza il sistema immunitario.

..... **ca. 90 min. | Euro 99**

#### **Trattamento purificante Dr. Hauschka**

Un'intensa e profonda pulizia con i cosmetici naturali Dr. Hauschka tonifica e affina la pelle, con correzione della sopracciglia. Per un colorito luminoso.

..... **ca. 50 min. | Euro 62**

#### **Trattamento deluxe Dr. Hauschka**

Si inizia con un pediluvio rilassante alla salvia che riscalda il corpo e porta ad una sensazione di benessere. Tocchi delicati su braccia e gamba. Il trattamento comprende una pulizia profonda, una maschera purificante, una fiala, una stimolazione linfatica, una maschera e una crema viso finale. Se si desidera, è possibile modellare le sopracciglia. Per finire, una breve coccola sulla vostra schiena.

..... **ca. 120 min. | Euro 122**

#### **Trattamento "un'ora solo per me" Dr. Hauschka**

Trattamento individuale con fiala, stimolazione linfatica con sottili pennelli e maschera. Il trattamento non prevede la pulizia profonda e la correzione delle sopracciglia. Depilazione del labbro superiore extra.

..... **ca. 50 min. | Euro 67**

### TRATTAMENTI CORPO SECONDO DR. HAUSCHKA

#### **Trattamento completo Dr. Hauschka**

Lasciatevi accarezzare delicatamente e rilassatevi profondamente. La qualità degli sfioramenti, in armonia con il ritmo del respiro, e il delicato fluire dei movimenti donano consapevolezza e vitalità a questa esperienza.

..... **ca. 80 min. | Euro 97**

#### **Trattamento schiena Dr. Hauschka**

Questo trattamento, che sfrutta la stessa ritmicità degli sfioramenti del trattamento completo per il corpo, vi ridonerà benessere.

..... **ca. 25 min. | Euro 37**

#### **Trattamento mani e piedi Dr. Hauschka**

Una rinascita per mani e piedi affaticati e strapazzati. Questo trattamento dona rilassamento e cura ai nostri più preziosi "aiutanti".

..... **ca. 50 min. | Euro 65**



### CURA DELLE MANI E DEI PIEDI

Pedicure ..... **ca. 50 min. | Euro 45**

Pedicure con smalto ..... **ca. 50 min. | Euro 49**

Manicure ..... **ca. 50 min. | Euro 45**

Manicure con smalto ..... **ca. 50 min. | Euro 49**

Pedicure & Manicure con smalto ..... **Euro 90**

### TRATTAMENTI COSMETICI DECORATIVI

Correzione delle sopracciglia ..... **Euro 20**

Make up Dr.Hauschka con consulenza individuale ..... **A partire da Euro 30**

### TRATTAMENTO CON LE CANDELE AURICOLARI

Grazie all'“effetto camino” delle candele auricolari, le orecchie vengono liberate da cerume, polvere e impurità senza alcuna azione meccanica.

..... **ca. 15 min. | Euro 20**



### DEPILAZIONE A BASE DI ZUCCHERO

La pasta allo zucchero per l'epilazione è un prodotto naturale al 100% e contiene zucchero, acqua e limone. L'applicazione della pasta di zucchero è facile e non ha effetti collaterali. La pasta di zucchero dona velocemente ed efficacemente un aspetto setoso alla pelle depilata.

Gamba intera ..... **Euro 38**

Gambe fino al ginocchio ..... **Euro 25**

Zona bikini ..... **Euro 15**

Ascelle ..... **Euro 15**

Labbro superiore ..... **Euro 10**

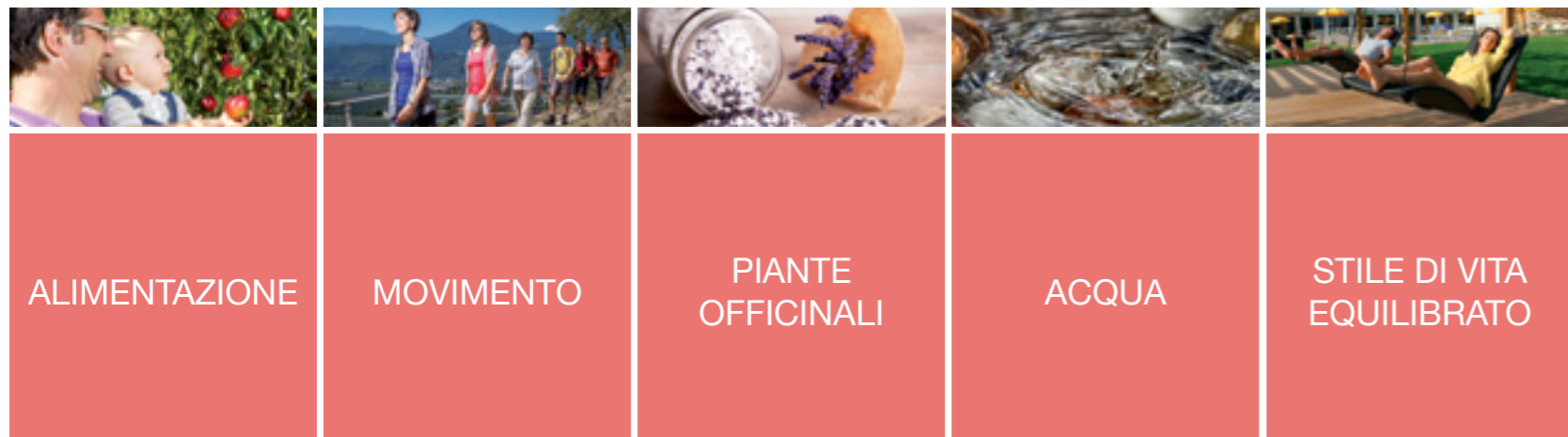
### PER LUI

Depilazione torace ..... **Euro 25**

Depilazione schiena ..... **Euro 25**

## Applicazioni nella sala da bagno Kneipp

Il parroco Sebastian Kneipp (1821 – 1897) fu uno dei maggiori e più celebri naturopati d'Europa. Il suo insegnamento è stato costantemente sviluppato all'associazione Kneipp e adattato alle esigenze odierne. Esso si basa su 5 pilastri:



ALIMENTAZIONE

MOVIMENTO

PIANTE  
OFFICINALI

ACQUA

STILE DI VITA  
EQUILIBRATO

L'azione dell'idroterapia si basa sugli stimoli che l'applicazione di acqua calda e fredda provoca sulla nostra pelle e sul nostro sistema nervoso. Grazie a questi stimoli è possibile rafforzare il nostro sistema immunitario. All'interno della sala da bagno Kneipp vi attende un ambiente accogliente e rilassante con zona per getti d'acqua, tino di quercia e letti di fieno. Il concetto di salute del Theiner's garten viene consolidato dall'applicazione coerente dell'insegnamento Kneipp in tutti gli ambiti dell'albergo. Il signor Theiner, trainer certificato Kneipp, sarà lieto di fornirvi la sua consulenza anche nel corso di una seduta privata.

### GETTI

I getti, in base all'azione che si desidera ottenere, possono essere costituiti da getti d'acqua fredda, calda o alternata. Essi andrebbero preferibilmente fatti di mattino o nel corso della mattinata. Il nostro personale sarà lieto di spiegarvi come applicare anche a casa vostra la tecnica dei getti.

#### Getto di bellezza o del volto

Rassoda la pelle, rinfresca e contribuisce a migliorare la sana circolazione cutanea del volto. Consigliato in caso di stanchezza agli occhi, tendenza alla congestione, lavoro mentale, mal di testa, acne.

#### Getto delle braccia

Svolge un'azione rivitalizzante e rinfrescante sulla circolazione e sul sistema nervoso. È consigliato in caso di stanchezza fisica e mentale, mal di testa, vertigini, tenosinovite, insufficienza cardiaca.

#### Getto del torace

Il getto delle braccia può essere anche esteso al torace intensificandone così l'azione. Consigliato in caso di pressione bassa. Il getto freddo del torace rassoda i tessuti connettivi del petto e la cute del décolleté grazie alla sua azione stimolante sulla circolazione.

#### Getto delle ginocchia

Il getto delle ginocchia agisce attivamente sulla circolazione del polpaccio e stimola gli organi del basso ventre. Tonifica e temprale vene, concilia il sonno e abbassa la pressione, rinforza gli organi del bacino ed è pertanto particolarmente consigliato in caso di vene varicose e insufficienza venosa, insonnia, emicrania e ipertensione.

#### Getto delle cosce

Il getto delle cosce è il proseguimento e l'ampliamento del getto delle ginocchia, raggiunge le anche ed è consigliato anche in caso di cellulite ed emorroidi.

#### Getti caldi

L'applicazione ha una temperatura iniziale dell'acqua pari a 35°C che aumenta lentamente (nel corso di 10 – 15 minuti) fino al limite di sopportazione. La cute della parte interessata si arrossa intensamente, successivamente viene trattata con olio d'iperico.

#### Getto caldo alla nuca

Rilassa i muscoli, favorisce la circolazione, dilata i vasi sanguigni ed è particolarmente indicato in caso di tensioni, torcicollo, emicranie e tinnito. Al termine si consiglia di coricarsi per un'ora.

#### Getto caldo lombare

Particolarmente indicato in caso di tensioni, dolori all'altezza delle vertebre lombari, in caso di colpo della strega e reumatismi. Non in caso di processi infiammatori acuti.

#### Getto alternato integrale

L'intero corpo viene raggiunto alternatamente da getti d'acqua calda e fredda. Questo trattamento ha un'azione stimolante e favorisce la circolazione, rinforza l'intero organismo e stimola il sistema cardiovascolare, il metabolismo e la respirazione.

### GETTI

1 getto .....	Euro 12
3 getti .....	Euro 30
5 getti .....	Euro 40



## BAGNI

### Pediluvio alternato

(con aggiunta di oli essenziali)

Grazie all'alternanza di acqua calda con aggiunta di erbe apposite e di brevi immersioni in acqua fredda, provochiamo degli stimoli che favoriscono la circolazione prevenendo l'insorgere di infezioni.

..... **1 pers. | Euro 19**

### Bagno alternato delle braccia

(con aggiunta di oli essenziali)

Efficace in caso di mani fredde, dovute a cattiva circolazione, stimola il sistema vascolare e agisce su disturbi cardiaci.

..... **1 pers. | Euro 19**

### Massaggio con la spazzola

Stimola la circolazione e il sistema cardiovascolare, rigenera, temprà e rivitalizza. Consigliato anche in caso di cellulite. Ideale come preparazione per altri trattamenti.

..... **ca. 15-20 min. | Euro 25**

## BENDAGGI E COMPRESSE

Il parroco Kneipp usava curare diversi disturbi con l'applicazione di bendaggi freddi e compresse calde o fredde. In caso di disturbi della salute, saremo lieti di potervi consigliare individualmente sull'applicazione di bendaggi e compresse.

### Breve bendaggio freddo

Il torace e la regione lombare vengono avvolti in un velo di lino freddo e bagnato e successivamente in una coperta di lana. Presto si diffonde una sensazione piacevole di calore. Stimola il metabolismo, la circolazione e rilascia le tensioni.

..... **1 pers. | Euro 35**

..... **2 pers. | Euro 45**

### Cuscino riscaldato di fiori di fieno con massaggio parziale

L'utilizzo del cuscino riscaldato di fiori di fieno è consigliato in caso di tensioni, crampi, coliche, sciatalgia, colpo della strega, dolori muscolari e reumatismi cronici.

..... **ca. 50 min. | Euro 62**

## APPLICAZIONI COMBinate

### Trattamento flebotonico

Dopo un massaggio con la spazzola e un getto Kneipp all'altezza delle cosce potrete riposare brevemente in un letto di fieno e sorseggiare una tisana alle erbe. Successivamente un massaggio con linfodrenaggio alle gambe vi farà rilassare e disintossicare. Questo trattamento è consigliato in caso di vene varicose, disturbi alle vene, gambe pesanti o dopo affaticamenti fisici.

..... **ca. 50 min. | Euro 62**

### Programma anti-cellulite

Si insegnano dei trattamenti semplici che possono essere effettuati anche a casa.

- Massaggio con la spazzola
- Getto delle gambe
- Breve massaggio con olio al limone della Dr. Hauschka

..... **ca. 25 min. | Euro 37**

### Trattamenti benessere Kneipp

Al termine di un getto integrale alternato potrete riposare in un letto di fieno e sorseggiare una tisana alle erbe. Successivamente verrete massaggiati delicatamente con una lozione per il corpo. Rinforza le difese immunitarie, è stimolante e rivitalizzante.

..... **ca. 45 min. | 1 pers. | Euro 49**

..... **ca. 75 min. | 2 pers. | Euro 80**

### Trattamento antistress

Questo trattamento inizia con un massaggio con le spazzole per stimolare la circolazione cutanea e favorire l'apertura dei pori. In questo modo i principi attivi del successivo bagno alla lavanda\* possono penetrare al meglio e svolgere un'azione calmante sui nervi. Dopo il bagno riposerete in un letto di fieno e potrete sorseggiare una tisana alle erbe. Un bendaggio freddo di breve durata, avvolti nel letto di fieno, vi procurerà una sensazione di profondo rilassamento. Il conclusivo trattamento di cura per il corpo dona elasticità e vitalità alla vostra pelle. Questo trattamento è particolarmente calmante, riduce lo stress e ridona vitalità.

..... **ca. 80 min. | 1 pers. | Euro 110**

..... **ca. 110 min. | 2 pers. | Euro 139**



\*per legare gli oli essenziali vengono utilizzati panna e/o latte





## Impacchi nella vasca a vapore Vitalis

Fare il bagno è uno dei piaceri più antichi dell'uomo. Fare il bagno è un rito, favorisce la guarigione, regala rilassamento e crea benessere. Motivi per un impacco nella vasca a vapore Vitalis:

- aumento gradevole della **temperatura corporea**;
- **disintossicazione e depurazione**, eliminazione di liquidi fino a 250 ml;
- forte **irrorazione sanguigna dei tessuti**;
- forte **aumento dell'assorbimento** di principi attivi grazie al vapore micromolecolare;
- relax allo **stato puro per muscoli e colonna vertebrale**.

### Alghe

Le alghe contengono importanti vitamine, sostanze minerali e oligoelementi. Drenano e disintossicano il corpo. Ottime nel trattamento della cellulite.

### Fango

Il fango del Mar Morto rinforza il sistema immunitario e svolge un'azione benefica sul metabolismo e sulle articolazioni. Ha proprietà lenitive e rivitalizzanti. Svolge un effetto benefico sui disturbi reumatici.

### Fieno

Il fieno di montagna altoatesino è rigoro-

samente mantenuto allo stato naturale e viene raccolto da prati non concimati ad altitudini superiori ai 1.700 m. Devono essere presenti almeno 40 piante diverse su una superficie di 50 m<sup>2</sup>. Attenua i dolori articolari e muscolari e purifica il corpo.

### Mela

La mela simboleggia la bellezza e la salute e le vengono attribuite persino proprietà curative. L'industria cosmetica ritiene le sostanze in essa contenute, come gli acidi di frutta, le vitamine e la pectina, un rimedio universale con proprietà rassodanti, curative e purificanti.

### Pesca

I sali minerali e le vitamine della pesca hanno una azione idratante e danno alla pelle una fragranza dolce e fresca.

..... **ca. 45 min. | Euro 50**

**con massaggio parziale**

..... **ca. 75 min. | Euro 85**

**con massaggio completo**

..... **ca. 100 min. | Euro 108**



## BAGNI RILASSANTI E DI BELLEZZA NELLA VASCA IDROMASSAGGIO

### Bagno all'olio di lavanda \*

La lavanda è rinomata per l'azione calmante che svolge sui nervi e per favorire la circolazione. Profumato e semplicemente piacevole.

### Bagno di petali di rosa

Petali di rosa, pregiatissimi oli di rosa e puri oli eterici. Profumato, riequilibrante e calmante. Un bagno che risveglia i sensi e la sensualità.

### Bagno al pino mugo \*

Questo bagno rivitalizzante è ideale dopo una giornata trascorsa all'insegna dello sport. Il pino mugo libera le vie respiratorie e tonifica la muscolatura. Rinforza il sistema immunitario e infonde vitalità.

### Bagno al limone

L'olio essenziale del limone è rinfrescante, stimolante e porta benessere e felicità.

### Bagno al ginepro \*

Il bagno al ginepro ha un'azione benefica sulla cellulite e aiuta il corpo a eliminare più

rapidamente i ristagni di liquidi dai tessuti.

### Bagno al timo

Data la presenza dell'olio essenziale di timo è un ottimo rimedio in caso di dolori reumatici, muscolari ed articolari. Se ne consiglia l'utilizzo dopo attività lavorative o sportive impegnative. Inoltre disintossica e purifica il nostro corpo.

### Bagno alla mela \*

La mela è il simbolo per eccellenza della bellezza della pelle. Questo bagno ridona, in particolare alle pelli mature, nuova elasticità e freschezza.

### Bagno alla pesca \*

I sali minerali e le vitamine della pesca hanno una azione idratante e danno alla pelle una fragranza dolce e fresca.

### Bagno alle erbe \*

Ideale contro il raffreddore e per rilassare le vie respiratorie.

..... ca. 20 min. | 1 pers. | Euro 34

..... ca. 20 min. | 2 pers. | Euro 39

\*per legare gli oli essenziali vengono utilizzati panna e/o latte

## BAGNI NELLA TINOZZA DI QUERCIA

### Bagno di Romeo & Giulietta nella tinozza di quercia

Sentitevi come Romeo & Giulietta, antico simbolo di romanticismo. Miele e latte esercitano un effetto benefico sul corpo, formando una pellicola setosa. Successivamente vi coccoleremo con un breve massaggio alle mani e ai piedi, un bicchiere di spumante e un piatto di frutta.

### Bagno del contadino nella tinozza di quercia

Concedete al vostro corpo un gradevole bagno con fiori di fieno, ideale dopo un'intensa camminata o per chi ha tensioni muscolari. Questo bagno ha un'azione depurativa e disintossicante. Segue un breve massaggio alla cervicale. Le offriremo il tradizionale "Ultner Schüttelbrot" (pane croccante di segale della Val d'Ultimo) e un bicchierino di distillato di frutta della nostra distilleria oppure del succo di mela.

..... ca. 50 min. | 2 pers. | Euro 65

## MASSAGGI

I nostri collaboratori usano solamente oli biologici certificati di alta qualità e sono a vostra disposizione per ulteriori spiegazioni.

### Massaggio sportivo

Massaggio profondo per membra contratte e ossa affaticate. Questo trattamento accresce l'assorbimento dell'ossigeno, migliora lo smaltimento dell'acido lattico e rigenera i muscoli.

..... ca. 50 min. | Euro 59

### Massaggio classico

Aiuta ad alleviare stress e fatica. Avvolge i sensi, riportando un benessere del corpo e della mente.

..... ca. 50 min. | Euro 59

### Massaggio spalle & schiena

..... ca. 25 min. | Euro 37

### Massaggio gambe & piedi

..... ca. 25 min. | Euro 37

### Massaggio viso-testa-cervicale

..... ca. 50 min. | Euro 59

### Massaggio viso

..... ca. 25 min. | Euro 37



### Massaggio per bambini

Massaggio completo rilassante per bambini dai 6 ai 14 anni.

..... **ca. 25 min. | Euro 37**

### Massaggio con tamponi alle erbe aromatiche

Il corpo viene massaggiato con tamponi caldi che racchiudono miscele di erbe aromatiche. Si ottiene un effetto rilassante, lenitivo e riequilibrante per tutto il corpo.

- Rilassante: con lavanda e camomilla
- Tonificante-disintossicante: con fieno e ortica
- Classico: con diverse erbe

**Completo** ..... **ca. 50 min. | Euro 75**

**Viso** ..... **ca. 25 min. | Euro 42**

### Riflessologia plantare base

Massaggio su punti specifici del piede collegati a determinati organi del corpo per stimolare questi ultimi ed eliminare lo stress.

..... **ca. 25 min. | Euro 37**

### Riflessologia plantare personalizzata con pediluvio

Riflessologia personalizzata a seconda delle vostre esigenze, es. insonnia, cattiva digestione, gravidanza, menopausa o dolori mestruali e molto altro.

..... **ca. 50 min. | Euro 59**

### Linfodrenaggio manuale

Una tecnica di massaggio piacevole e delicata che favorisce la circolazione linfatica aiutando così a disintossicare l'organismo. Il sistema linfatico è l'elemento vitale del corpo umano.

### Gambe

..... **ca. 50 min. | Euro 62**

### Corpo

..... **ca. 80 min. | Euro 89**

### Viso

..... **ca. 25 min. | Euro 39**



### Massaggio del colon

Si trattano cinque determinati punti lungo il decorso del colon influenzando, con una stimolazione dei plessi nervosi del colon, la sua tonicità e la sua motilità fisiologica.

..... **ca. 25 min. | Euro 37**

### Metodo Dorn\*

Questo trattamento sulla colonna vertebrale e sulle articolazioni secondo Dorn è un massaggio effettuato secondo le esigenze individuali ed è molto efficace nel trattamento di problemi dorsali o articolari, mal di testa o altri disturbi organici.

..... **ca. 50 min. | Euro 65**

\*non prenotare come primo e/o unico trattamento.

### Massaggio Hot Stone

Questo massaggio, particolarmente indicato per sciogliere le tensioni più profonde, viene effettuato con pietre di basalto, riscaldate a 39° C e oli eterici.

..... **ca. 50 min. | Euro 65**

### Massaggio La Stone

Questo trattamento, impiegato dagli sciamani indiani, è un affascinante connubio di massaggio, attività energetica ed effetto benefico di basalto caldo, marmo freddo e olio aromatico caldo. Il corpo viene massaggiato dalla testa ai piedi con un piacevole ritmo, che armonizza e rinforza il campo energetico. Ideale per il rilassamento profondo e il benessere!

..... **ca. 75 min. | Euro 95**

### Massaggio Vital

Il terapeuta individua e scioglie le contratture sulla schiena, stimolandone i punti anche con la riflessologia plantare.

..... **ca. 50 min. | Euro 59**

### Massaggio con la spazzola

Stimola la circolazione e il sistema cardiovascolare, rigenera, temprà e rivitalizza. Consigliato anche in caso di cellulite. Ideale come preparazione per altri trattamenti.

..... **ca. 15-20 min. | Euro 25**

### Cuscino riscaldato di fiori di fieno con massaggio parziale

L'utilizzo del cuscino riscaldato di fiori di fieno è consigliato in caso di tensioni, crampi, coliche, sciatalgia, colpo della strega, dolori muscolari e reumatismi cronici.

..... **ca. 50 min. | Euro 62**

### Trattamento dei punti neurolinfatici - Kinesologia

L'apporto di energia al sistema linfatico avviene attraverso le zone neurolinfatiche. I punti di riflesso sono come sistemi

di sicurezza che si spengono quando il sistema è in sovraccarico. I punti neurolinfatici, quando sono stimolati tramite leggera pressione delle dita e movimento circolare, portano a un equilibrio energetico.

..... **ca. 50 min. | Euro 65**

### Massaggio con le candele

Le candele da massaggio, composte da olio di cocco, aloe vera, cera d'api e oli essenziali naturali, offrono una sensuale esperienza di massaggio e un piacevole calore. La cera per massaggi, riscaldata dalla fiamma della candela, garantisce un rilassamento persistente. Godetevi il calore lenitivo e curate il vostro corpo con la natura. Questo massaggio nutre e cura la pelle, con effetto a lunga durata.

• Senses ..... • Mandorla

• Lavanda ..... • Vaniglia

• Exotic ..... • Jardin

..... **ca. 50 min. | Euro 70**

### Trattamento disintossicante al miele per la schiena

Le tossine e i veleni provenienti dai tes-

suti corporei vengono espulsi attraverso un intenso massaggio con tecnica di aspirazione.

Questo massaggio stimola l'intero organismo ed è quindi adatto contro la stanchezza e la debolezza causate da stress, tensione e irrequietezza. La capacità di disintossicazione del corpo viene ristabilita.

..... **ca. 50 min. | Euro 65**

### Massaggio con i pennelli

La nostra pelle è l'organo più sensibile. Per questo, delicate carezze sono efficaci come un massaggio energico. Il massaggio con i pennelli rimuove gli accumuli di liquido linfatico e scioglie i blocchi energetici.

..... **ca. 50 min. | Euro 59**

### Massaggio antisinusite (massaggio delle cavità nasali)

In caso di raffreddore o naso chiuso, il massaggio delle cavità nasali può aiutare ad alleviare l'irritazione e a ridurre la pressione e le congestioni.

..... **ca. 25 min. | Euro 39**

### Massaggio connettivale

Massaggio manuale che, grazie a speciali tecniche, elimina disturbi sottocutanei in tutto il corpo.

..... **ca. 50 min. | Euro 65**

### Agopuntura, massaggio sui meridiani (MTC)

Il massaggio cerca di stimolare i canali energetici del corpo per armonizzare il Qi che scorre al loro interno. Una congestione, un eccesso o una carenza nel corpo possono comportare malattie. Il massaggio è utile per riconoscere e sciogliere i blocchi affinché il Qi possa scorrere. Con la pressione delle mani, del bordo della mano, del pollice o del gomito sui punti dell'agopuntura o su punti particolari lungo i meridiani, gli indurimenti si sciolgono e il corpo si rilassa. Il trattamento è più efficace se fate una diagnosi preventiva, poiché è opportuno, innanzitutto, stabilire quale disturbo energetico provoca uno squilibrio.

#### Primo trattamento

..... **75 min. | Euro 95**

#### Dal secondo trattamento

..... **50 min. | Euro 69**

## PER GLI SPORTIVI: LEGNO DI CIRMOLO CONTRO CRAMPI E TENSIONI MUSCOLARI

### Vetta impetuosa – Trattamento corpo

- Bagno al timo
- Massaggio sportivo
- Frizionamento con legnetti di pino per disintossicare e depurare l'organismo
- Impacco con fango freddo e caldo

..... **ca. 2 ore | Euro 144**

### Sogno alpino – Trattamento schiena

- Massaggio alla schiena
- Frizionamento con legnetti di pino per disintossicare e depurare l'organismo
- Impacco con fango caldo

..... **ca. 50 min. | Euro 70**

### Cima della montagna – Trattamento gambe

- Massaggio alle gambe
- Frizionamento con legnetti di pino per disintossicare e depurare l'organismo
- Impacco con fango freddo

..... **ca. 50 min. | Euro 70**

\*per legare gli oli essenziali vengono utilizzati panna e/o latte

## PER LE NOSTRE FUTURE MAMME

### Massaggio in gravidanza

Rilassamento profondo per corpo e anima. L'olio di prugnolo della Dr. Hauschka è ideale per adattato per donne in gravidanza, poiché impedisce la formazione di smagliature e rende la pelle più elastica.

..... **ca. 50 min. | Euro 59**

### Bagno alla lavanda \*

Ha un effetto calmante e rilassante, favorisce il sonno e dona nuova vitalità.

..... **ca. 20 min. | Euro 34**



### Trattamento "un'ora solo per me" Dr. Hauschka

Trattamento viso individuale per chi ha grandi esigenze e poco tempo. Il trattamento non prevede né pulizia profonda, né correzione delle sopracciglia.

..... **ca. 50 min. | Euro 67**

### Mamma, papà e bambino

Vi mostriamo come il vostro partner può aiutarvi con semplici manovre ad alleviare tensione e stress che si accumulano durante la gravidanza.

..... **ca. 25 min. | Euro 35**

### Massaggio Baby

Vi mostriamo come massaggiare correttamente il vostro bambino. L'olio alla rosa della Dr. Hauschka nutre, armonizza, coccola la pelle delicata e sensibile del vostro bambino.

..... **ca. 25 min. | Euro 35**



## TRATTAMENTI DI COPPIA

### Un sogno per due

- 1 peeling al sale e miele
- 1 bagno aromatico \*
- Relax sul lettino di fieno con tisana
- 1 piacevole massaggio rilassante

..... **ca. 80 min. | a persona Euro 97**

### Trattamento antistress

Questo trattamento inizia con un massaggio con le spazzole per stimolare la circolazione cutanea e favorire l'apertura dei pori. In questo modo i principi attivi del successivo bagno alla lavanda\* possono penetrare al meglio e svolgere un'azione calmante sui nervi. Dopo il bagno riposerete in un letto di fieno e potrete sorseggiare una tisana alle erbe. Un bendaggio freddo di breve durata, avvolti nel letto di fieno, vi procurerà una sensazione di profondo rilassamento. Il conclusivo trattamento di cura per il corpo dona elasticità e vitalità alla vostra pelle. Questo trattamento è particolarmente calmante, riduce lo stress e ridona vitalità.

..... **ca. 110 min. | Euro 139**

### Trattamento benessere Kneipp

Al termine di un getto integrale alternato potrete riposare in un letto di fieno e sorseg-

giare una tisana alle erbe. Successivamente verrete massaggiati delicatamente con una lozione per il corpo. Rinforza le difese immunitarie, è stimolante e rivitalizzante.

..... **ca. 75 min. | Euro 80**

### Bagno di Romeo & Giulietta

Sentitevi come Romeo & Giulietta, antico simbolo di romanticismo. Miele e latte esercitano un effetto benefico sul corpo, formando una pellicola setosa. Successivamente vi coccoleremo con un breve massaggio alle mani e ai piedi, un bicchiere di spumante e uno spiedino di frutta.

..... **ca. 50 min. | Euro 65**

### Bagno del contadino

Concedete al vostro corpo un gradevole bagno con fiori di fieno, ideale dopo un'intensa camminata o per chi ha tensioni muscolari. Questo bagno ha un'azione depurativa e disintossicante. Segue un breve massaggio alla cervicale. Le offriremo il tradizionale "Ultner Schüttelbrot" (pane croccante di segale della Val d'Ultimo) e un bicchierino di distillato di frutta della nostra distilleria oppure del succo di mela.

..... **ca. 50 min. | Euro 65**

\*per legare gli oli essenziali vengono utilizzati panna e/o latte

**PACCHETTI NEL "GIARDINO DEL BENESSERE"**  
**PRENOTATE UNO DEI NOSTRI PACCHETTI COMBINATI E RISPARMIATE FINO A 30 EURO.**

**Pacchetto anticellulite**

Questo pacchetto anticellulite aiuta la pelle a disintossicarsi.

- 1 peeling al caffè
- 1 bagno al ginepro\*
- 1 impacco alle alghe nella vasca a vapore Vitalis

• 1 linfodrenaggio alle gambe

..... **ca. 2 ore | Euro 145**

**Bouquet di bellezza Dr.Hauschka**

- 1 trattamento purificante Dr.Hauschka
- 1 trattamento "un'ora solo per me" Dr. Hauschka
- 1 manicure

..... **Programma di 2 giorni | Euro 159**

**Pacchetto per Lui**

- 1 cuscino riscaldato di fieno con massaggio parziale
- 1 trattamento al viso con prodotti alla mela o pesca
- 1 manicure oppure pedicure

..... **Programma di 1-2 giorni | Euro 159**

**Mela rinfrescante**

- Peeling alla mela
- Bagno alla mela\*
- Impacco alla mela
- Breve massaggio

..... **ca. 80 min. | Euro 107**

**Naturalmente Kneipp**

- 3 massaggi con la spazzola
- 1 doccia alternata per tutto il corpo
- 1 bagno alternato per piedi o braccia
- 1 breve bendaggio freddo
- Relax sul letto di fieno con una tazza di tè

..... **Programma di 3 giorni | Euro 119**

**Purezza dalla natura**

- 1 bagno di bellezza alla mela o alla pesca\*
- 1 peeling completo del corpo integrale con vinaccioli e successivo massaggio
- 1 trattamento viso alla mela o alla pesca

..... **Programma di 2 giorni | Euro 139**

**Pacchetto schiena Theiner's**

- 2 impacchi di fango nella vasca a vapore Vitalis
- 1 massaggio parziale
- 1 massaggio sportivo 50 min.

..... **Programma di 2 giorni | Euro 179**

**Pelle morbida come una pesca**

- Peeling alla pesca
- Bagno alla pesca\*
- Impacco alla pesca
- Breve massaggio

..... **ca. 80 min. | Euro 107**

\*per legare gli oli essenziali vengono utilizzati panna e/o latte





## Sauna

### Bagno turco

L'ambiente in cui si svolge è saturo di vapore acqueo (umidità 90-100%) formando una nebbia a temperatura stratificata (da 20/25 °C al livello dei piedi a 45/48 °C all'altezza della testa) che, depositandosi sulla pelle, invita alla traspirazione. La traspirazione, generalmente meno intensa che nella sauna finlandese, viene più che compensata da tempi di permanenza generalmente più lunghi (quindi alla fine si possono perdere più liquidi).

### Biosauna

Sauna in cui la temperatura si aggira sui 55-60 °C, mentre l'umidità può arrivare al 50-60% (col vapore generato da erbe essiccate inumidite) cercando di riprodurre le condizioni del bagno di fieno. La biosauna è costituita da una sauna alla quale è stato aggiunto un dispositivo di produzione e regolazione del vapore, che permette di ottenere un clima diverso e alternativo all'interno della cabina, a metà strada tra la sauna classica e il bagno turco. È particolarmente adatta per chi non apprezza il calore intenso della sauna. Può funzionare anche come sauna finlandese tradizionale, si ha così l'opportunità di avere due tecniche in una sola cabina.

### Sauna finlandese (80-100°C)

È la sauna originale in cui la temperatura può raggiungere gli 80-100 °C, inducendo un'abbondante traspirazione della pelle, mentre l'umidità non supera il 10-15%, a parte quando si getta l'acqua sulle pietre. La sauna finlandese è caratterizzata dall'alta temperatura, che provoca abbondante sudorazione. Attraverso il sudore si eliminano acqua e sostanze tossiche. Con queste temperature la muscolatura si rilassa e perde tensione. La sauna finlandese dà una benefica accelerata al metabolismo, aumenta il battito cardiaco e facilita la circolazione del sangue. Il calore è di aiuto anche per chi soffre di patologie respiratorie (bronchiti, sinusiti e riniti croniche), favorisce un recupero muscolare più veloce, un effetto sedativo sulle terminazioni nervose e una ripresa migliore della circolazione periferica.



## PER UNA BUONA SAUNA NON DOBBIAMO AVER FRETTA: PRENDIAMOCI ALMENO DUE ORE DI TEMPO!

Prima di entrare in sauna si consiglia di farsi una doccia usando il sapone. Dopo essersi lavati ci asciughiamo (meglio se ci strofiniamo con l'asciugamano per predisporre la pelle) e manteniamo i piedi caldi. Togliamo oggetti metallici e in plastica, come catenine, orecchini, orologi, fermagli, occhiali, lenti a contatto, che con il calore risultano fastidiosi, se non addirittura pericolosi. Evitiamo anche costumi da bagno, che sono nocivi per questioni circolatorie e igieniche (bloccano la traspirazione, impediscono una corretta circolazione, trattengono residui e scorie a contatto con la pelle, possono rilasciare sostanze nocive... e con il calore diventano insopportabili!). Restiamo nudi per ottenere i massimi benefici dal trattamento. Lasciamo le ciabatte fuori dalla cabina. All'interno della sauna portiamo un grande asciugamano pulito ed asciutto e non entriamo bagnati. Mettiamo l'asciugamano sul posto dove ci sediamo o stendiamo, dietro la schiena e sotto i piedi. Evitiamo di parlare, di fare ginnastica e non portiamo libri, riviste e bibite. Respiriamo lentamente e a fondo. La prima visita in sauna può durare da 8 a 15 minuti. Se c'è posto, possiamo sdraiarci, ma prima di uscire stiamo seduti qualche minuto per equilibrare la pressione. Usciti dalla sauna facciamo una doccia con acqua fredda oppure fresca (iniziando dal basso). Successivamente possiamo raffreddarci immergendoci nella vasca gelata (iniziando sempre dai piedi), percorrere il sentiero Kneipp oppure distenderci semplicemente da qualche parte. Attendiamo qualche minuto e beviamo dell'acqua (non ghiacciata), una tisana, oppure mangiamo un frutto. Segue un riposo di almeno 15/20 minuti. Il ciclo completo (dall'ingresso in sauna al riposo) può essere ripetuto fino a tre volte.

**L'importante è non esagerare e seguire i segnali e le esigenze del proprio corpo, che possono variare ogni giorno.**

## DA EVITARE

- **Ingresso in sauna con costume da bagno:** copritevi unicamente con un asciugamano e toglietevi le ciabatte davanti alla porta.
- **Sudore sul legno:** utilizzate il telo sauna per garantire l'igiene dell'ambiente.
- **Avere fretta in sauna:** la sauna serve per rilassarsi, concedetevi il tempo necessario per riposarvi e raffreddarvi.
- **Troppo movimento nelle pause:** lo sport è efficace solo prima della sauna, nelle pause è soltanto un carico insolito e inutile per la circolazione.
- **Rumore:** vi preghiamo cortesemente di avere riguardo e di comportarvi silenziosamente all'interno della sauna (evitando di parlare a voce alta durante la sauna).
- Se possibile, non lasciate la sauna durante una gettata di vapore (a meno che non vi sentiate bene). Entrate poco prima e fermatevi su una delle panche inferiori).
- Non dimenticatevi la doccia fredda e/o il rapido raffreddamento con il tubo dell'acqua per beneficiare degli effetti fortificanti sul sistema immunitario e sulla circolazione.

## GETTATA DI VAPORE

La gettata di vapore consiste nel versare dell'acqua fredda o calda nella sauna sulle pietre bollenti della stufa.

**Svolgimento:** l'acqua evapora sulle pietre a una temperatura pari a ca. 100°C, aumentando in breve tempo, l'umidità dell'aria nella sauna. Il getto di vapore sale verso l'alto e può essere distribuito in modo omogeneo nella sauna, scuotendo un asciugamano in aria. Questo movimento fa sì che lo strato di aria presente sulla superficie della pelle evapori con l'aria calda e il corpo continui, in questo modo, a riscaldarsi. La gettata di vapore rafforza, quindi, l'esperienza di calore della sauna. Ai frequentatori non assidui della sauna si consiglia di sedersi su una delle panche inferiori, durante la gettata di vapore, dove l'aria è meno calda.



## Fitness

### Acqua-fitness ca. 25 min.

Con il termine acqua fitness si intende una tipologia di lezione che prevede l'esecuzione di esercizi al fine di migliorare il tono muscolare e la mobilità articolare. Con l'acqua-fitness (detta anche ginnastica in acqua) possono essere sviluppate in modo ottimale le capacità di resistenza, forza, coordinazione e mobilità. Questo perché la ginnastica in acqua si svolge contemporaneamente in due elementi diversi: l'aria e l'acqua. Attività in acqua completa, realizzata sia al centro che vicino al bordo vasca, che ha come finalità, la resistenza generale e la coordinazione motoria. Gli esercizi, svolti con un'intensità media e a carico naturale, coinvolgono tutti i gruppi muscolari.

### Risveglio Muscolare ca. 25 min.

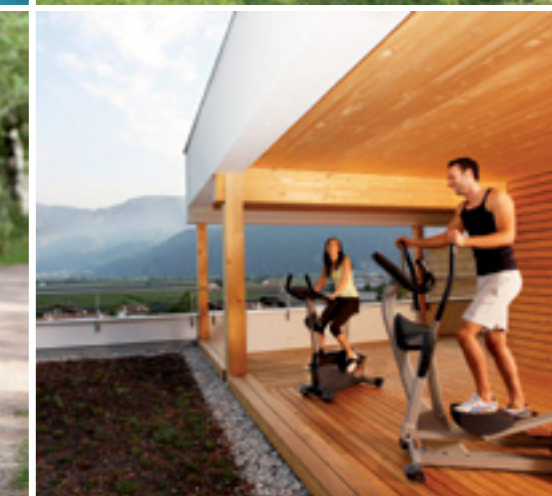
Attività sportiva che comprende ca. 25 minuti di movimenti lenti e ritmici con adeguate respirazioni applicate, che tendono dolcemente a risvegliare la circolazione periferica. Agisce sullo stato di torpore che la muscolatura presenta solitamente dopo la notte. La sessione di risveglio muscolare può essere praticata da tutti, poiché non è richiesto un intenso sforzo fisico.

### Pilates ca. 50 min.

È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il metodo è indicato anche nel campo della rieducazione posturale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire il mal di schiena. Con questo metodo di allenamento non si rinforzano solo gli addominali, ma anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alle pelvi. Il punto cardine del metodo è la tonificazione e il rinforzo del Power House, cioè tutti i muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare.

### Nordic Walking ca. 50 min.

Il Nordic Walking consiste nel camminare (ma anche nel correre, saltellare e fare esercizi) con dei bastoni appositamente sviluppati per questo sport. Offre un modo facile, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla preparazione fisica. In più, è divertente, rilassante e poco costoso. Nel Nordic Walking si utilizza, quando si applica la tecnica corretta, circa il 90% della muscolatura del corpo, senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni, con tutti i benefici che un allenamento così completo comporta.







Via Andreas Hofer 1  
39010 Gargazzone presso Merano

Tel. 0473 490 880  
Fax 0473 291 519

info@theinersgarten.it  
www.theinersgarten.it