

Bellavita Spa

Ihr Jungbrunnen für Vitalität und Schönheit



Herzlich willkommen in unserer Bellavita SPA & Zirben Lounge

**Hier sammle ich neue Kraft und finde
mein Gleichgewicht wieder!**

Unser kleines idyllisches Hochtal auf 1.300 m mit gesunder Bergluft, herrlichem Alpenpanorama und unzähligen Bewegungsangeboten bietet an sich schon viele Möglichkeiten zur seelischen und körperlichen Regeneration und Erholung. Der Geruch nach Zirbe, Fichte und Latsche durchzieht unsere Räume und sorgt für Wohlgefühl und Harmonie. Das gesunde Bergquellwasser im ganzen Haus ist Ihr Jungbrunnen für Leib und Seele.

Die Natur steht bei uns an erster Stelle. In diesem Sinne haben wir auch bei der Wahl der SPA-Produkte auf das Beste aus der Natur gesetzt! In unserer Beauty setzen wir auf das Beste aus der Natur, gemischt mit modernsten Methoden und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Pflanzliche Bio - Wirkstoffe exklusiver Pflegeserien, wie Babor, Alpenne und Art of Care pflegen, machen jung und schön.

Wir wünschen Ihnen eine wunderbare AusZeit in unserem SPA!

Familie Eisendle & das Beauty Team





Inhaltsverzeichnis

Herzlich willkommen	2
Unsere Partner	4
Vitaloase Tyrol	6-7
Wichtige Infos	8
Vital-Verwöhnpakete	9
Gesichtspflege - Woman	10-11
For Men	12
Young SPA	13
Alpienne Körperpeeling	14
Alpen-Körperpackungen	15
Alpenbäder	16
SPA Rituale Tyrol	17
Balance Massagen	18-19
Massagen für den Rücken	19
Alpienne Massagen	20
Von Kopf bis Fuß	21
Die 10 goldedenen Saunaregeln ...	22
Alphotels Saunafibel	23
La vita è bella	24

Unsere Partner

Alpienne

Die naturreine Wirkstoffkosmetik aus den Alpen 100% naturrein und 100% klimaneutral.
So rein. So gut.

Das Wissen um die heilende Wirkung ausgesuchter Pflanzen und Öle aus dem Alpenraum für verschiedene Beschwerden basiert auf einem jahrhundertalten Erfahrungsschatz sowie modernen Erkenntnissen der Wissenschaft. Unsere Wohlfühlprodukte sind die einzigen, die beinahe zu 100% aus natürlichen Wirkstoffen aus dem Alpenraum bestehen.

Art of Care

Die Natur ist das einzige Buch,
das auf allen Blättern großen Inhalt bietet.

Art of Care hat es sich zur Aufgabe gemacht, naturnahe, traditionsreiche und unverfälschte Qualitätsprodukte wiederzuentdecken und sie in zeitgemäße, effiziente Lösungen für den SPA- und Beauty-Bereich zu übertragen.

Babor

Luxus. Leidenschaft. Exzellenz.
Für die Schönheit.

Die Gesichtsbehandlungen von BABOR vereinen 60 Jahre Expertenwissen mit den wirksamen Geheimnissen natürlicher Ingredienzen. Erlesene Wirkstoffe gepaart mit exklusiven Wohlfühl-Düften gehen auf die unterschiedlichsten Kundenwünsche- und bedürfnisse ein und machen die Babor Behandlungen zu einem ganzheitlichen, luxuriösen SPA Erlebnis für Körper, Geist und Seele.





Vitaloase Tyrol

Pool und Fitness

- 01 Eingang und Vorraum Vitaloase
- 02 Solarium
- 03 Duschen und WC
- 04 Fitnessraum
- 05 Liegebereich Indoor
- 06 Wildwasserkanal
- 07 Whirlpool
- 08 Indoorpool
- 09 Kinderbecken
- 10 Outdoorpool
- 11 Liegebereich Outdoor
- 12 Liegewiese
- 13 XXL - Infinity - Whirlpool
- 14 Naturteich

Bellavita Spa

- 15 Massageraum
- 16 Behandlungsraum
- 17 Rezeption
- 18 Softpackbad
- 19 Rosenbad
- 20 Massageraum
- 21 Zirbelounge mit Shop

Almsauna

- 22 Raum der Stille
- 23 Duschen
- 24 Aromadampfbad
- 25 Kräuterstadl
- 26 Soledampfbad
- 27 Almlounge mit Teeecke
- 28 Heubetten
- 29 Herzlalm
- 30 Hot-Whirlpool
- 31 See - Eventsauna
- 32 Tauchbecken
- 33 Frischluftterrasse
- 34 Kneippbad
- 35 Almrüh
- 36 Infrarotkabine
- 37 Zirbensauna
- 38 Salzsteinsauna
- 39 Duschen und Eisbrunnen
- 40 Fußbäder und Luis Trenker Kabine
- 41 Familiensauna und Privat Spa
- 42 Hot - Whirlpool
- 43 finnische Sauna
- 44 Infrarotkabine
- 45 Dampfbad





Öffnungszeiten

Bellavita SPA & Shop: 10.00 - 19.00 Uhr

Almsauna - textiltfreie Zone: 11.00 - 20.00 Uhr

Familien/Textilsauna: 15.00 - 19.00 Uhr,

Privatsauna: 09.00 - 14.30 und 19.30 - 23.00 Uhr

Kosten Privatsauna:

1 Stunde € 40,00

2 Stunden € 60,00

3 Stunden € 80,00

Fitnessraum: 07.00-23.00 Uhr

Pool Indoor & Outdoor: 07.00 - 23.00 Uhr

Terminvereinbarung

Wir empfehlen allen Gästen, uns bereits bei der Zimmerreservierung Ihre speziellen Beauty- und Anwendungswünsche mitzuteilen. Terminvereinbarung vor Ort direkt bei unseren Beautymitarbeitern oder an der Hotelrezeption.

Stornierung und Verspätung

Terminstornierungen sind bis 24 Stunden vor Anwendungsbeginn kostenfrei möglich, danach müssen wir Ihnen leider 100 % des Behandlungsbetrages berechnen.

Um Ihre volle Behandlungszeit genießen zu können, bitten wir Sie, mindestens 5 Minuten vor Anwendungsbeginn an unserer SPA Rezeption zu erscheinen. Bei Verspätung müssen wir leider die Behandlung um diese Zeit verkürzen.

Bekleidung

Zu Ihrer Behandlung erscheinen Sie am besten im bequemen Bademantel und Badesandalen. Es stehen Ihnen in der Bellavita SPA Einmal - Slips für Sie und Ihn zur Verfügung.

Beratung

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich von unseren Mitarbeitern an der SPA-Rezeption persönlich und kompetent beraten zu lassen - gerne stellen wir Ihnen Ihr ganz spezielles SPA-Menü zusammen.

Ihre Gesundheit

Bitte informieren Sie unsere Beautymitarbeiter bereits zu Beginn Ihres SPA-Besuches über aktu-

elle medizinische Besonderheiten, wie Schwangerschaft, eventuelle Krankheiten, Allergien usw. da einige Behandlungen bei bestimmten Krankheiten nicht zu empfehlen sind.

Gutscheine

Behandlungen gegen SPA Gutscheine sind in der Zeit von 10.00 - 14.00 Uhr einlösbar. Pro Person und pro Anwendung ist ein Gutschein einlösbar.

Produktverkauf

Viele Produkte die wir für unsere Behandlungen verwenden, bieten wir auch zum Verkauf an. Auch Heimversand ist möglich, ab einem Warenwert von € 150,00 versenden wir diese auch portofrei.

Reservierung von Liegen

Wir bitten Sie, die Liegen, sowohl im Innen- als auch im Außenbereich nicht zu reservieren. Aus Rücksicht auf andere ruhesuchenden Gäste werden nicht besetzte Liegen nach 30 Minuten von unseren Mitarbeitern geräumt.

Badetasche

Auf Ihrem Zimmer finden Sie Ihren Bademantel und eine Badetasche pro Person mit Badepantoffeln und jeweils 2 Badetücher. Falls diese nicht ausreichen sollten, stehen Ihnen in der Bellavita SPA Reservetücher zur Verfügung. Der Umwelt zuliebe bitten wir Sie, sparsam mit den Handtüchern umzugehen.



Vital – Verwöhnpakete

Unsere Vitaloase dient der Ruhe und Entspannung von Körper, Geist und Seele. Bitte schalten Sie Ihre Mobiltelefone aus und unterhalten sich in allen Bereichen leise und zurückhaltend. Wir bitten die Eltern ihre Kinder zu beaufsichtigen. Ballspielen, Toben und vom Pool – Rand springen sind nicht erlaubt.



„Auszeit“ für Sie 1-2 Tage

Hydra Boost Gesicht	50 Min.
Pediküre	50 Min.
Maniküre mit Peeling	45 Min.
Spezialpreis € 167,00	

Mein Rücken 3-4 Tage

Honigmassage	50 Min.
Rückenmassage Dorsal	50 Min.
Gesundheitspackung	20 Min.
Kopf – Nackenmassage	50 Min.
Spezialpreis € 223,00	

Gipfelstürmer 2-3 Tage

Körperpackung mit Murmelöl	20 Min.
Basen Bad	20 Min.
Tyrol Sportlermassage	50 Min.
Spezialpreis € 140,00	

Energie pur 1-3 Tage

Vitamin Treatment Gesicht	50 Min.
Heublumen Schaumbad	20 Min.
Revital Körperpeelig	20 Min.
Spezialpreis € 159,00	

„Auszeit“ für Ihn 1-2 Tage

Express Power Lift Gesicht	50 Min.
Maniküre mit Peeling	45 Min.
Kopf – Nackenmassage	50 Min.
Spezialpreis € 167,00	

Gsund & fit 3-4 Tage

Fußreflexzonenmassage	20 Min.
Detox Behandlung	50 Min.
Basenbad	20 Min.
Entschlackende Körperpackung	20 Min.
Spezialpreis € 199,00	

Bergerlebnis 1-3 Tage

Körperpeeling Zirbe & Honig	20 Min.
Waldkörperpackung	20 Min.
Zirben Vitalmassage	80 Min.
Spezialpreis € 182,00	

Entspannung pur 2-3 Tage

Melisse & Malve Schaumbad	20 Min.
Antistressmassage	50 Min.
Hot Stone mit Bergkristalle	80 Min.
Spezialpreis € 194,00	

Hightech-Hautanalyse mit 80-fachem Zoom

nur wer seine Haut im Detail kennt, kann sie optimal pflegen und schützen

Hautmessung von Hautfeuchtigkeit, Porengröße, Falten, Hautabschuppung und Pigmentflecken. Wir bitten Sie 2 Stunden vor dem Termin Ihr Make-up zu entfernen, die Haut zu reinigen und keine Gesichtsschmierung aufzutragen.

20 Minuten | € 40,00

beim Kauf von Babor Produkte, in Wert von € 40,00 ist die Hautanalyse kostenlos

HSR® BABOR - The Anti Aging treatment verjüngend, revitalisierend und pflegend

5 Hochleistungswirkstoffe bekämpfen die unterschiedlichen Ursachen der Faltenbildung, diese werden effizient reduziert und die Spannkraft der Haut wieder gestärkt.

Behandlungsschritte: Reinigung, Durchblutungsmaske, Enzym-Peeling, Augenbrauen Korrektur, Wirkstoffkonzentrat, Lifting-Massage, spezielle Lifting Line Maske, Abschlusspflege.

80 Minuten | € 125,00

Babor SKINOVAGE - The individual treatment

eine für Ihren Hauttyp maßgeschneiderte Behandlung

Alle Behandlungsschritte und Wirkstoffe werden individuell für Sie zusammengestellt und ermöglichen so einen fühlbaren und sichtbaren Erfolg.

Behandlungsschritte: Reinigung, Durchblutungsmaske, Peeling, Tiefenreinigung, Augenbrauen Korrektur, Wirkstoffampulle, Massage, Gesichtsmaske, Abschlusspflege

Komfort 80 Minuten | € 98,00
komplette Gesichtspflege

Classic 50 Minuten | € 72,00
ohne Durchblutungsmaske und Massage

Gesichtspflege - Woman

BABOR REVERSIVE® -The Anti Aging Treatment

die absolute Luxusbehandlung

Die vier Hochleistungswirkstoffe des ultrawirksamen RE-YOUTH COMPLEX geben Ihrer Haut ihre jugendliche Ausstrahlung und Leuchtkraft zurück. Ihre Haut fühlt sich seidig weich an, zeigt sich straffer und glatter und erstrahlt in einen gleichmäßigeren Hautton. Genießen Sie diese außergewöhnliche Behandlung mit verwöhnender Massage und sichtbaren Soforteffekt.

Behandlungsschritte: Reinigung, Durchblutungsmaske, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Wirkstoffampulle, Massage mit Rosenquarz Steine, Gesichtsmaske und spezielle Augenmaske, Abschlusspflege

80 Minuten | € 159,00



DR. BABOR ULTIMATIVE FACE LIFTING The Collagen Infusion Treatment

die Alternative zur Unterspritzung mit Collagen und Hyaluron

Restrukturiert und polstert die Haut von innen auf. Reduziert mit außergewöhnlichen Resultaten Linien und Falten und verbessert Festigkeit und Spannkraft der Haut.

Behandlungsschritte: Reinigung, Durchblutungsmaske, Peeling, Augenbrauen Korrektur, Wirkstoffkonzentrat, Collagen Biomatrixvlies Maske, Abschlusspflege.

80 Minuten | € 139,00

Babor HYDRA BOOST – Ampullen Intensive Kur

der schnelle Fit- und Schönmacher für Ihre Haut

Die Pflegebehandlung mit dem absoluten Feuchtigkeitskick für Ihre Haut. Mit diesem Treatment erzielen Sie sichtbare Ergebnisse in kürzester Zeit.

Behandlungsschritte: Reinigung, Peeling, 5 Wirkstoffampullen, Maske, Abschlusspflege

50 Minuten | € 85,00

Zusatzpflege in einer Behandlung | € 24,00



DR. BABOR VITAMIN TREATMENT

nachhaltige Hautregeneration

Die Kombination aus hochpotenten Vitaminen und Mineralstoffen aktiviert den Hauterneuerungsprozess und lässt die Haut ebenmäßiger erscheinen. Ideal für eine belastete, regenerationsbedürftige Haut und bei einem müden, fahlen Teint.

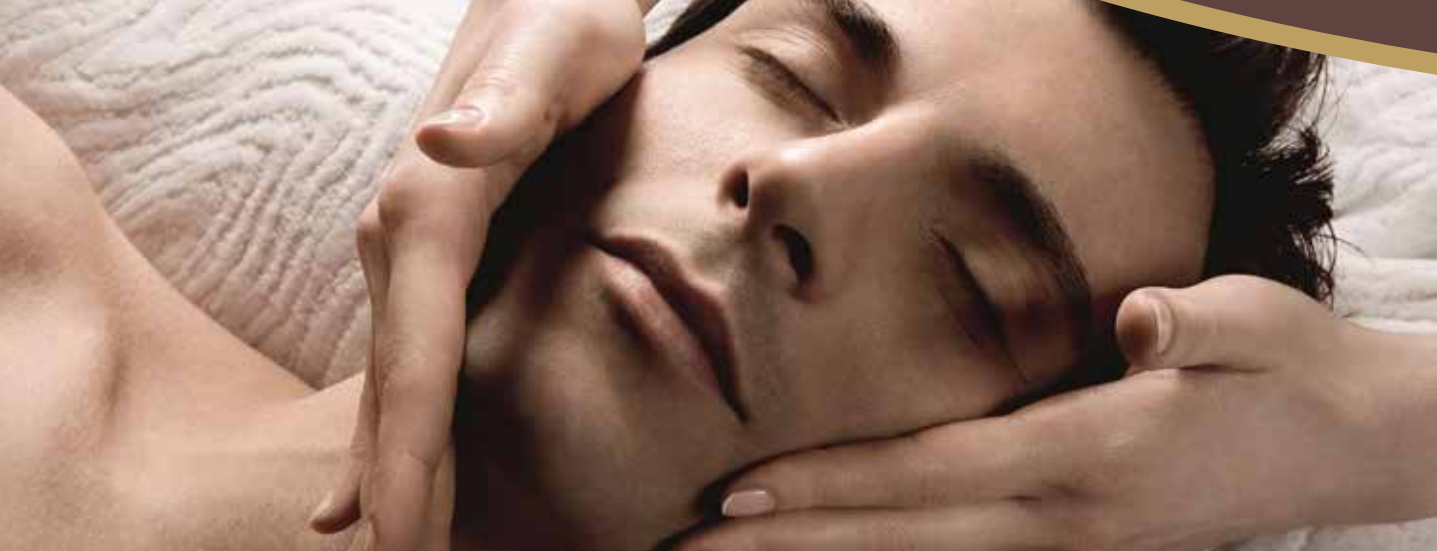
Behandlungsschritte: Reinigung, Peeling, Augenbrauen Korrektur, Wirkstoffkonzentrat, Maske, Abschlusspflege.

50 Minuten | € 96,00

Extras zum Dazu buchen

für jede Gesichtsbehandlung

Intensivpflege für die Augen	€ 29,00
Intensive Kur mit 5 Ampullen	€ 24,00
Augenbrauen färben	€ 12,00
Wimpern färben	€ 25,00
Augenbrauen und Wimpern färben	€ 30,00
Oberlippe / Kinn	€ 10,00



For Men

Professionelle Hautpflege für den anspruchsvollen Mann

Absolut maskulin, absolut überzeugend!

Die Männerpflegeserie von BABOR ist präzise auf die Bedürfnisse der männlichen Haut abgestimmt.

ENERGY PUR

weil Ausstrahlung erfolgreich macht

Die Zellbildung wird stimuliert. Ihre Haut wirkt glatter und strahlt wieder. Der Erfolg dieser Behandlung ist gleich sichtbar.

Behandlungsschritte: Reinigung, Durchblutungsmaske, Peeling, Tiefenreinigung, Augenbrauen Korrektur, Wirkstoffkonzentrat, Massage, Maske, Abschlusspflege

80 Minuten | € 96,00

EXPRESS POWER LIFT

vital und gepflegt aussehen

Der Wirkstoffkomplex aus sibirischen Ginseng, Taurin und Hopfen beschleunigt die Regeneration. Diese einzigartige Gesichtsbehandlung entspannt, beruhigt und regeneriert beanspruchte Männerhaut.

Behandlungsschritte: Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Wirkstoffkonzentrat, Maske, Abschlusspflege.

50 Minuten | € 72,00

Extras zum Dazubuchen

Eyes Treatment / € 29,00

Intensive Kur mit 5 Ampullen / € 24,00

Depilation mit warmem Wachs

Brustenthaarung Männer / € 35,00

Rückenthaarung Männer / € 35,00

Maniküre und Pediküre / € 79,00





Young SPA

Alpis Schönheitsprogramm für Kids & Teenies

For Princess

Milde Reinigung, Gesichtsmassage, Lipgloss, Nagellack und ein kleines Überraschungsgeschenk.

45 Minuten | € 55,00

For Teenie

Ideal für die junge und pubertierende Haut. Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Maske, Tagespflege.

50 Minuten | € 61,00

Cool Nails - für Hände oder Füße.

Feilen der Nägel, Massage und Farbnagellack mit Sticker.

25 Minuten | € 30,00

Heidi & Peter Massage

Warmes Mandelöl pflegt die Kinderhaut.

20 Minuten | € 33,00

Biene Maja Massage

Honigöl ist sanft und entspannend, ideal für Kinderhaut.

20 Minuten | € 33,00

Schokolademassage

Mit feinem Schokoladeöl für unvergessliche Glücksmomente.

20 Minuten | € 33,00

Hot Stone Massage ab 8 Jahre

Durch die warmen Vulkansteine wird diese Massage zu einem entspannendem und besonderem Erlebnis.

20 Minuten | € 39,00





Alpienne Körperpeeling

Ideal vor einer Massage oder Körperpackung

**REVITAL Körperpeeling - Steinsalz
mit Bergarnika & Rosmarin**
für eine feine, schöne und strahlende Haut

Mit feinem Steinsalz und mikronisiertem Zeolith wird die Haut von Unreinheiten befreit, glatt und wunderbar zart gepflegt. Ätherische Öle von Bergarnika, Rosmarin und Zitronengras fördern die Durchblutung, regenerieren, straffen und vitalisieren das Bindegewebe.

20 Minuten | € 42,00

**PURNESS Körperpeeling - Steinsalz
mit Biopir & Johanniskraut**
Jungbrunnen für die Haut

Dieses Körperpeeling liefert wertvolle Spurenelemente und wichtige Mineralien. Die Haut wird wunderbar zart gepflegt, genährt und intensiv hydratisiert. Extrakte aus vitaminreicher Bierhefe und Johanniskraut regen die Durchblutung und Regeneration an, klären, glätten und straffen zugleich.

20 Minuten | € 42,00



**REBALANCE Körperpeeling - Steinsalz
mit Zirbe & Honig**
die ultimative Regenerationspflege

Bringt den pH-Wert ins Gleichgewicht und sorgt für eine effektive Tiefenreinigung. Die spezielle Kombination von Zirbe, Bergbienenhonig, Molke und einem frischem Extrakt von Honigwaben pflegt die Haut intensiv, nährt und schützt sie, spendet Feuchtigkeit und unterstützt die natürliche Hautbalance.

20 Minuten | € 42,00





Alpen - Körperpackungen

im Wasser- Schwebbett

Südtiroler Heupackung

ein besonders duftendes Bergerlebnis

Unsere Ahnen wussten bereits um die wohltuende Wirkung von Heubädern.

Es wirkt stark durchblutungsfördernd und entspannt Gewebe und Muskulatur. Gelenks- und Muskelbeschwerden werden gelindert.

20 Minuten | € 45,00

Gesundheitspackung mit Bergmoor & Latsche

eine Wohltat für Rücken und Gelenke

Regt den Kreislauf an, stimuliert den Stoffwechsel, fördert die Entgiftung und wirkt positiv bei Gelenkschmerzen, rheumatischen Beschwerden und Muskelverspannungen.

20 Minuten | € 45,00

Waldpackung mit Latschenkiefer, Fichte & Zirbe

ein Spaziergang durch Südtirols Wälder

Diese wohltuenden Düfte lassen Sie tief durchatmen, regen den Stoffwechsel an und stärken Ihr Immunsystem.

20 Minuten | € 45,00

Entschlackungspackung mit Birke mit Wacholder & Weizenkleie

fördert die Durchblutung und stimuliert die Entgiftungsprozesse

Diese reichhaltige Körperpackung wirkt auch als sanftes Peeling, versorgt das Gewebe reichlich mit Vitaminen und Mineralstoffen und ist somit ein multiaktives Pflégetherapeutikum vor allem bei trockener, unreiner, fettiger, sowie empfindlicher, zu Reizungen neigender Haut.

20 Minuten | € 45,00

Sportlerpackung mit Murrelöl mit gelbem Enzian & Weizenkleie

löst Verspannungen und reduziert Entzündungen

Diese Körperpackung mit der einzigartigen Wirkstoffkombination ist rückfettend und feuchtigkeitsspendend, fördert die Durchblutung, macht die Haut geschmeidig. Perfekt als regenerative Haut-, Muskel- und Gelenktherapie - auch nach dem Sport!

20 Minuten | € 45,00



Alpenbäder

mit Berg – Quellwasser

Alle Bäder können Sie auch gerne zu zweit genießen € 45,00

SENSITIV – mit Ringelblume, Melisse & wilder Malve

Wohltuend und pflegend für die sensible und stark belastete Haut. Der würzige Duft entführt die Sinne in luftigen Höhen und macht dieses Bad zum ganzheitlichen Wellness-Erlebnis.

20 min | € 38,00

REGENERIEREND – mit Gebirgshonig, Zirbe & Königskerze

Ein Wonneerlebnis für die beanspruchte Haut und noch mehr für die Sinne. Die Haut wird geschmeidig gepflegt und intensiv mit Feuchtigkeit versorgt.

20 Minuten | € 38,00

BELEBEND – mit Heublume, Löwenzahn & Brennnessel

Vitalität für Haut und Körper mit sinnlichem Duft nach Blumen und Kräutern. Die Haut wird intensiv mit Feuchtigkeit versorgt. Vor allem auch für reife-, stressanfällige Haut.

20 Minuten | € 38,00

STÄRKEND – mit Wacholderbeeren, Fichte und Latschenkiefer

Waldspaziergang mit allen Sinnen

Die hochwertigen ätherischen Öle sind wohltuend und pflegend für die Haut. Sie sorgen für intensive Entspannung, stärken das Immunsystem und lassen Sie tief durchatmen.

20 Minuten | € 38,00

DETOX – das Basenbad in seiner reinsten Form

Harmonisiert den Säure- Basen Haushalt, fördert die Ausleitung von Toxinen, entschlackt und sorgt für eine geschmeidige und sanfte Haut.

20 Minuten | € 38,00

Tyrol's Kuschelpaket

Bad nach Wahl für zwei Personen und KuschelAuszeit im Heunest mit 2 Gläsern Sekt und Pralinen.

50 Minuten | € 60,00



SPA Rituale Tyrol

Salz auf meiner Haut

zur Tiefenreinigung und Intensivpflege des gesamten Körpers

Diese Anwendung ist eine Kombination aus Natursalzpeeling und Salzsteinmassage. Eine reinigende und energetisierende Ganzkörperbehandlung mit sanftem Peelingeffekt. Wirkt entschlackend, reinigend, pflegend, energetisierend und remineralisierend.

50 Minuten | € 62,00

Haut wie Samt & Seide

ein entspannendes Dufferlebnis

Das sanfte Körperpeeling reinigt sanft Ihre Haut, die Aromaölmassage mit leichten, rhythmischen Bewegungen sorgt für tiefe Entspannung und die pflegende Körperpackung zum Abschluss spendet Feuchtigkeit und Wohlfühlgefühl.

80 Minuten | € 115,00

Alpen Treatment

spür die Natur

Das Körperpeeling reinigt sanft die Haut. Die entspannende Kopf-Nackenmassage lockert die Muskulatur, der Rücken wird zart mit Zirbelholzstäben gedehnt und massiert.

Zum Schluss entführt Sie die Heupackung mit herrlich duftenden Heublumen in das Reich der Schwerelosigkeit.

80 Minuten | € 115,00



Body Detox

Effiziente Entgiftung und Entschlackung mit Zeolith, Honig, Grapefruit, Koriander & Schwarzem Pfeffer.

Zum Start erhalten Sie ein Fußbad verbunden mit einer Schultermassage. Dies bringt den natürlichen Detoxprozess auf Touren, regt die Durchblutung an und entsäuert. Weiter geht es mit einer Fußzonenmassage um die Organe zu aktivieren und zu entschlacken. Die anschließende Rückenbehandlung mit einem Detox-Gel und ausleitenden Pads für Füße und Leber regen den Stoffwechsel an und schleust alle Schad- und Giftstoffe aus Ihrem Körper. Eine Rückenmassage mit Honig-Öl rundet die Behandlung ab.

50 Minuten | € 96,00





Balance Massagen

Hot Stone und Bergkristall

löst Verspannungen und fördert den Energiefluss

Das besondere Ritual mit den kalten Bergkristallen und den warmen Vulkansteinen lässt Sie neue Kraft für den Alltag tanken. Der Körper kann sich über den Bergkristall neue Energie holen und die warmen Vulkansteine lassen Verspannungen dahin schmelzen. Die neu geschaffene Energie verbreitet sich im Körper, reinigt und kräftigt ihn und verleiht Ihnen ein neues Gleichgewicht.

80 Minuten | € 115,00

Tyrol Sportmassage

Bein- und Rückenmassage mit Schröpfgläser

Tief gehende Massage für verspannte Waden und müde Beine. Die Bergwiesenkräuter mit Arnika, Johanniskraut und Rosmarin regenerieren die Muskulatur, stärken das Immunsystem und die spezielle Schröpftechnik aktiviert den gesamten Organismus. Der Körper wird mit neuer Energie versorgt.

50 Minuten | € 72,00

Lymphstimulierende Massage

entschlackend und entgiftend

Entspannende, sehr sanfte Massage zur Anregung und Unterstützung des Lymphflusses. Stoffwechsel und Entschlackung werden gefördert und die Immunabwehr gestärkt.

Wirksam bei Wasseransammlungen und Cellulite.

20 Minuten | € 36,00

50 Minuten | € 66,00

Stimulierende Fußzonenmassage

Reflexzonen sind Nervenpunkte, die mit einem Organ in Verbindung stehen. Durch die Massage der Reflexzonen wird eine tiefgehende Stimulierung erreicht, eine bessere Durchblutung und ein erhöhtes körperliches Wohlbefinden.

20 Minuten | € 43,00

mit Rückenmassage 50 Minuten | € 75,00





Zirben Aromaölmassage

ein einzigartiges Erlebnis für Körper und Geist.

Entspannende Massage mit dem alpinen ätherischen Öl der Zirbe, unterstützt durch seine ganz besonderen Eigenschaften den Kreislauf, beruhigt das vegetative Nervensystem und sorgt für das innere Gleichgewicht und für Ruhe.

50 Minuten | € 69,00

Antistress Massage

vergessen Sie den Alltag

Diese sanfte Massage mit feinstem Pflegeöl wirkt beruhigend, baut Stress ab und sorgt für Tiefenentspannung. Ideal bei Erschöpfung, Schlaflosigkeit und nervösen Beschwerden. Durch den Einsatz der heißen Rolle und der Klangschalen wird diese Massage einzigartig

50 Minuten | € 68,00

Bellavita Massage

auf Ihre Wünsche abgestimmt

Diese klassische Massage ist gut für die allgemeine Entspannung und Regeneration, sowie bei Beschwerden des Bewegungsapparates. Sie ermöglicht die besonders intensive Behandlung spezifischer Körperzonen, speziell auf Ihre Wünsche und Problemzonen abgestimmt.

20 Minuten | € 36,00

50 Minuten | € 66,00

Massagen für den Rücken

Rückenmassage Dorsal

Diese Behandlung beginnt mit einer heißen Rolle nach Dr. Kneipp, die die Durchblutung anregt. Die Schröpfglasmassage entgiftet das Gewebe und die Rückenmassage löst Muskelverspannungen. Die Klangschalen sorgen für Tiefenentspannung und zum Abschluss verwöhnen wir den Rücken mit einem warmen Fangokissen.

50 Minuten | € 68,00

Rückenmassage mit Südtiroler Honig

entschlackend und entgiftend

Durch eine besondere Massagetechnik wird der warme Honig tief in das Bindegewebe eingearbeitet. Neben dem angenehmen Peelingeffekt wird die Durchblutung angeregt, Verspannungen gelockert und Schlackenstoffe gelöst. Mit dem pflegenden Honigöl wird der Rücken massiert.

50 Minuten | € 68,00

Kopf - Nacken - und Rückenmassage

mit warmem Fangokissen

Hilft besonders bei schmerzhaften Verspannungen. Ideal bei Übermüdung, Erschöpfung oder Überforderung. Der Kopf ist wieder frei und der Körper völlig entspannt.

50 Minuten | € 66,00



Alpienne Massagen

Auszeitmassage

Entspannend und nervenberuhigend mit Johanniskrautöl

Ideal bei Schlafstörungen, Stress, Erschöpfung und Unruhe. Mit sanften Bewegungen von Kopf bis Fuß. Mit Augenpads und Nackenhörnchen.

75 Minuten | € 86,00

Zirbenholzmassage

Zeremonie zur Tiefenentspannung für Körper und Geist

Massage mit erwärmten Zirbenstäben in verschiedenen Größen. Diese Massage ist eine wirksame und Gesundheit fördernde Methode, die tiefliegende Verspannungen und Blockaden löst und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

50 Minuten | € 90,00

Kurmassage

Regenerierend und schmerzlindernd mit hochkonzentriertem Murmeltieröl

Bei Beschwerden des Bewegungsapparates, Arthrose und Rheuma. Ganzkörpersmassage mit der Faszienrolle und anschließender manueller Massage.

Ideal bei Beschwerden des Bewegungsapparates. Intensive Massage mit Faszienrolle, diese lockert Verklebungen im Binde- und Muskelgewebe.

50 Minuten | € 72,00





Von Kopf bis Fuß

Maniküre

mit Nagellack oder Handmassage	€ 52,00
mit Permanent Lack	€ 65,00
Feilen der Nägel und Nagellack	€ 25,00
Permanet Lack entfernen	€ 20,00

Hände de Luxe

Peeling, pflegende Packung, Massage	€ 36,00
Ideal mit Maniküre zu verbinden	

Pediküre

mit Nagellack oder Fußmassage	€ 58,00
mit permanenter Lackierung	€ 77,00

Füße de Luxe

Peeling, pflegende Packung, Massage	€ 36,00
Ideal mit Maniküre zu verbinden	

Depilation

Komplett	
(Ganzbein, Bikinizone und Achsel)	€ 68,00
Ganzbein	€ 45,00
Bein bis Knie	€ 30,00
Achsel	€ 15,00
Bikinizone	€ 20,00
Oberlippe / Kinn	€ 10,00
Rücken oder Brust für Männer	€ 35,00
Arme	€ 22,00

Beauty Extras

Augenbrauen & Wimpern färben	€ 30,00
Wimpern färben	€ 25,00
Augenbrauen färben	€ 12,00
Augenbrauen Korrektur	€ 10,00



Die 10 goldenen Saunaregeln

Für ein wohltuendes Saunaerlebnis

1. Planen Sie ausreichend Zeit ein (ca. 2 Stunden) die Sauna richtig zu genießen. Für Hektik und Termindruck gibt es in der Sauna keinen Platz. Nehmen Sie Saunatuch, Badeschlappen und Bademantel mit.
2. Genießen Sie vor dem Saunagang eine Reinigungsdusche und trocknen Sie sich vor dem Betreten der Kabine gründlich ab. Betreten Sie die Sauna mit erwärmtem Körper.
3. Besuchen Sie die Sauna weder hungrig noch mit vollem Magen.
4. Nutzen Sie das Dampfbad ohne Badesandalen und ohne Handtuch, die Trockenkabinen ohne Badesandalen mit Handtuch und bedecken Sie damit die gesamte genutzte Holzfläche.
5. Wir empfehlen Ihnen die Saunakabinen (außer Textilsauna) ohne Badebekleidung zu betreten, damit die Wärmestrahlung Ihre Haut ungehindert erreicht und die synthetischen Stoffe bei Aussetzung in der hohen Raumtemperatur keine Gifte und Substanzen abgeben.
6. Besuchen Sie die Kabine für eine Zeit von 10 - 15 Minuten je nach persönlichem Wohlbefinden.
7. Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ausreichend ab: zunächst die Atemwege im Frischluftbereich, nachfolgend durch lokale, kalte Wassergüsse startend von den Armen und Beinen bis hin zum Rücken und Rumpf, von den Extremitäten zum Herzen hin und abschließend auch den Kopf. Benützen Sie anschließend zur kompletten Abkühlung das Tauchbecken.
8. In der Nachruhephase empfehlen wir einen Bademantel zu tragen - nach der Abkühlung im kalten Wasser muss sich der Körper wieder erwärmen um Erkältungen und Unterkühlung zu vermeiden.
9. Ruhen Sie Ihren Körper im warmen Bademantel eingehüllt ausreichend aus, die Ruhephase sollte mindestens 30 Minuten andauern.
10. Wiederholen Sie den Saunagang maximal 3 Mal, auch im Sommer fördert ein Saunabesuch Ihre Gesundheit und pflegt Ihre Schönheit.





Alphotels Saunafibel

Die Wirkung der Sauna

Das Schwitzen in der Sauna trainiert das Wärmeregulationssystem des Körpers. Durch das Wechselspiel von Wärme und Kälte werden die Blutgefäße in der Haut und in den Schleimhäuten der Atemwege stimuliert. So lernt der Körper, sich unterschiedlichen Temperaturen anzupassen. Folglich werden Erkältungsviren besser abgewehrt und grippalen Infekten wird vorgebeugt.

Die Dampfsauna

Dampfsaunen und Kabinen mit besonders feuchter Raumluft wirken hauptsächlich auf die Atemwege und Schleimhäute. In Verbindung mit den eingesetzten Aromen und Ölen wird eine antibakterielle und den Stoffwechsel anregende Wirkung erzielt. Außerdem hat der Besuch in Feuchtkabinen eine spürbare Schönheitswirkung. Insbesondere

re in Kombination mit Peelings und Rückfettungen werden die obersten Hautschichten verjüngt und gepflegt. Nach dem Dampfbadbesuch empfiehlt sich eine lauwarme Dusche und eine ausgiebige Nachruhpphase.

Die finnische Sauna

Finnische Saunen sind trockene Heißluftbäder mit zwischengeschalteten Abkühlungsreizen und wirken sich bei richtiger Nutzung nachweislich positiv auf die Gesundheit aus. Die Wechselwirkung von Wärme- und Abkühlungsreizen fördert die Durchblutung der Haut und der Schleimhäute, trainiert sanft das Herz-Kreislauf-System sowie die Anpassung von Blutdruck und Blutverteilung, steigert die Abwehrkräfte gegen Infekte, dient der Hautreinigung und Zellneubildung und wirkt entspannend auf Psyche und Muskulatur.

La vita è bella ...

... zu Ihrem erholsamen Urlaub in unserem Wellnesshotel gehört einiges dazu!

Bewegen Sie sich ausreichend an der bei uns so herrlich frischen Luft, dies befreit den Geist. Lassen Sie einfach mal los, denken Sie positiv, gehen Sie spazieren, wandern oder joggen – erholen Sie sich aktiv in der freien Natur. Ernähren Sie sich ausgewogen. Hierbei unterstützt Sie unsere frische und abwechslungsreiche Küche.

Und außerdem ... Urlaub bei uns soll Spaß machen.

Genießen Sie diese Zeit - in vollen Zügen!

Ihre Familie Eisendle & das BellavitaTeam



Alphotel Tyrol *****

Fam. Eisendle | Innerratschings 5B | I-39040 Ratschings (BZ) | Südtirol
T +39 0472 659 158 | F +39 0472 659 202 | info@alphotel-tyrol.com | www.alphotel-tyrol.com