

FELDHOF SPA

UN MOMENTO
SOLO PER TE.



UNIRE CIÒ CHE FA BENE

Il luogo perfetto per essere coccolati. Il momento migliore per abbandonarsi al puro piacere. Provate i nostri trattamenti. Qui le preziose essenze della natura si combinano armoniosamente con anni di esperienza per un relax olistico.

Offriamo trattamenti su misura per le vostre esigenze. Piacere per i giovani e per chi è rimasto giovane, da soli o in coppia, pensati per i vostri desideri individuali e per il vostro personale tipo di pelle. Concedetevi una pausa!

Indice

Il nostro consiglio: vi preghiamo di prenotare 14 giorni prima dell'arrivo, così possiamo riservarvi la data desiderata. Vi preghiamo di informare la reception di eventuali cancellazioni o rinvii almeno un giorno prima dell'appuntamento, altrimenti dobbiamo addebitare l'80% del prezzo. Con questo listino prezzi tutti i listini precedenti perdono la loro validità. I prezzi sono soggetti a modifiche, errori di stampa ed errori, nonché a variazioni delle offerte. In caso di eventuali aumenti dell'aliquota IVA i prezzi verranno adeguati.

08

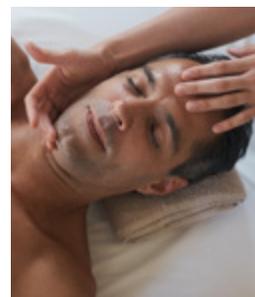


TEMPO PER ME



MASSAGGI

14



TRATTAMENTI
DEL VISO

10



MANI E PIEDI

12



MASSAGGI SPECIALI

16



TRATTAMENTI PER IL CORPO

18



20

BAGNI



PER LE FUTURE MAMME

22



TRATTAMENTI DI COPPIA

28



30

CORPO E ANIMA

24



KIDS SPA



32

AREA SAUNE



Entra nel benessere.

TEMPO PER ME
CONCETTI
SOSTENIBILI PER
SENTIRSI BENE

Con i pacchetti wellness
risparmiate il 10 %

LA MIA SCHIENA MI SOSTIENE

3 giornate di trattamento

- 1 massaggio Breuss
- 1 massaggio schiena sana
- 1 massaggio combinato

€212

PER UNA SCHIENA SANA

3 giornate di trattamento

- 1 Upanaha Sweda – massaggio alla schiena
- 1 massaggio intensivo alla schiena secondo il metodo Johannes Salchenegger®
- 1 bagno a scelta con massaggio alla schiena

€239

A SPASSO PER IL MONDO

4 giornate di trattamento

- 1 massaggio con i tamponi alle erbe
- 1 massaggio hot stone
- 1 massaggio tibetano
- 1 massaggio Lomi Lomi Nui

€383

GIORNATE RELAX DOLCEVITA

2 giornate di trattamento

- 1 Babor Skinovage (50 min.)
- 1 massaggio tibetano
- 1 pedicure con smalto

€253

SPECIALE UOMO

2 - 3 giornate di trattamento

- 1 Babor Men
- 1 pedicure senza smalto
- 1 massaggio sportivo
- 1 impacco di fango

€310

GSUND BELVITA TREATMENT

Esclusivi prodotti della linea Rosalpina e Alpine Herbs

- 1 pediluvio salutare
- 1 massaggio stimolante alle mani e alle braccia
- 1 peeling vitalizzante del piede
- 1 massaggio tonificante del corpo
- 1 massaggio al viso e al décolleté
- 1 impacco idratante del corpo

ca. 50 min. | €109

ca. 80 min. | €153

*I trattamenti contenuti
nei pacchetti non possono
essere modificati. I servi-
zi non utilizzati non
vengono rimborsati.*

Trattamenti del viso

BABOR

Con ben più di 60 anni d'esperienza, BABOR trasmette i segreti dei migliori principi attivi naturali nella cura di alto livello della pelle, unendo la straordinaria qualità dei prodotti alle funzioni dei principi attivi. Un trattamento con prodotti BABOR è una promessa alla pelle, per proteggerla e mantenerne la bellezza. BABOR è sinonimo di cura accurata della pelle made in Germania, dal 1956.

BABOR VISO - DELUXE

Di gran lunga il risultato migliore! In questi delicati trattamenti per il viso, i principi attivi altamente efficaci rendono la vostra pelle ancor più bella.

HSR

The anti-aging treatment

Nel corso di un trattamento speciale con piacevoli massaggi ed un effetto immediatamente visibile, diminuiscono tutti i segni dell'invecchiamento. La vostra pelle irradia giovinezza, appare più soda, più liscia, più uniforme ed è morbida come la seta.

ca. 80 min. | € 167

DR. BABOR HYDRO CELLULAR

The hydrating treatment

Con questo trattamento si arricchiscono le pelli giovani e anziane di un'idratazione intensiva. La nuova formula della serie Hyaluron Cellular fornisce alla pelle i peptidi Hy-3 e l'acido ialuronico a tripla azione per una miglior conservazione dell'umidità. È contemporaneamente ottimizzata la sintesi di produzione naturale della pelle di acido ialuronico, migliorando così i livelli di umidità della pelle. Le rughe dovute alla secchezza sono visibilmente ridotte e la carnagione appare più vitale e soda.

ca. 80 min. | € 167

DR. BABOR FACE LIFTING

The ultimate lifting treatment

L'alternativa efficace alle iniezioni. Un trattamento con collagene e acido ialuronico che ristruttura e rassoda la pelle dall'interno, riducendo con un risultato straordinario le linee d'espressione e le rughe. Questo lifting migliora la tonicità e l'elasticità della pelle, contrastandone l'invecchiamento.

ca. 80 min. | € 167

BABOR SKINOVAGE

The individual treatment

Questo trattamento è personalizzato per il vostro tipo di pelle e vi offre una sinergia tra un trattamento professionale di bellezza e un efficace massaggio rilassante. Le fasi del trattamento e i principi attivi sono scelti individualmente per voi dopo un'analisi della vostra pelle per un successo concreto e percepibile. Fasi del trattamento: pulizia, controllo della vitalità BABOR (analisi della pelle), peeling enzimatico ad azione profonda, applicazione della fiala BABOR, massaggio rilassante del viso, maschera per il viso, crema finale.

ca. 80 min. | € 148

ca. 50 min. (senza massaggio) | € 105

DR. BABOR PRO

The regeneration treatment

Questo trattamento è mirato al 100% al vostro tipo di pelle. Grazie all'uso degli acidi della frutta riusciamo a trasportare i principi attivi nelle profondità della pelle e a far sparire macchie di pigmento superficiali e linee di espressione. Alla fine del trattamento avrete una pelle estremamente fresca, luminosa, soda e dai pori ridotti.

ca. 80 min. | € 184

BABOR MEN

The energy treatment

Per una pelle maschile fresca e vitale, perfettamente curata. Questo trattamento benefico aumenta la forza, la resistenza allo stress e la capacità rigenerativa della pelle, rafforza le funzioni protettive naturali e le membrane cellulari, stabilizzando così durevolmente l'idratazione delle cellule cutanee. Dall'effetto immediatamente visibile!

ca. 50 min. | € 117

LIFTING DELLE CIGLIA

Il lifting è un nuovo metodo di abbellimento delle ciglia. Le ciglia non sono solo piegate verso l'alto, bensì anche estese, per farle apparire più lunghe. L'effetto lifting dura da sei a otto settimane ed è particolarmente delicato.

ca. 50 min. | € 98

AMPOLLA BABOR

The moisture treatment

Un concentrato di bellezza ed energia per la vostra pelle. Una pelle ben idratata irradia vitalità ed è la base per tutti i prodotti per la cura della pelle. Provate l'effetto straordinario dell'applicazione in successione di un massimo di 5 ampolle sulla vostra pelle. Le ampolle sono concentrati di bellezza dall'effetto immediato che vengono facilmente assorbite dalla pelle senza lasciare alcun residuo, agendo quindi in modo efficace e veloce. La vostra pelle non è mai stata così radiosa, fresca e rassodata!!

ca. 50 min. | € 105





Mani e piedi

MANICURE

Modellamento delle unghie, trattamento della cuticole, lucidatura delle unghie, massaggio alle mani.

senza smalto	€ 66
con smalto	€ 78
smalto permanente	€ 89

PEDICURE

Rinfrescante pediluvio alle erbe, modellamento delle unghie, trattamento della cuticole e delle durezza, lucidatura delle unghie, massaggio ai piedi.

senza smalto	€ 74
con smalto	€ 84
smalto permanente	€ 93

Trattamenti singoli

EXTRA

colorazione ciglia	€ 23
colorazione sopracciglia	€ 23
colorazione ciglia e sopracciglia	€ 37

DEPILAZIONE

Depilazione delicata e duratura con cera al miele.

da € 23 a € 60

I MASSAGGI FANNO VIBRARE LE CORDE PIÙ INTIME DELLA VOSTRA ANIMA

Massaggi classici

MASSAGGIO PARZIALE

Questo massaggio classico ha un effetto rilassante e scioglie le contratture nelle parti del corpo desiderate.

ca. 25 min. | €57

MASSAGGIO COMPLETO

Questo massaggio classico rilassa a lungo tutto il corpo e scioglie le contratture.

ca. 50 min. | €89

MASSAGGIO SPORTIVO

Questo massaggio tonificante rilassa i muscoli contratti dopo un allenamento, stimola la circolazione sanguigna e previene i dolori muscolari.

ca. 50 min. | €92

MASSAGGIO COMBINATO

Con questo massaggio stimolante dei piedi si attivano le zone riflesse del corpo. A seguire c'è un massaggio alla schiena.

ca. 50 min. | €89

MASSAGGIO LINFATICO MANUALE DEL CORPO

Mettersi in moto! Una tecnica ritmica di massaggio che attiva il sistema di eliminazione delle tossine e il sistema linfatico del vostro corpo, riducendo i gonfiori e le congestioni.

ca. 50 min. | €89

MASSAGGIO DI PIACERE

Un massaggio su misura, adattato alle vostre esigenze. Semplicemente abbandonarsi e godersi l'attimo!

ca. 50 min. | €92

Ayurveda

ABHYANGA

MASSAGGIO COMPLETO

In Ayurveda è considerata la regina delle applicazioni esterne dell'olio. Rende il corpo morbido ed elastico, stimolando l'intero organismo e sostenendolo intensamente nei suoi processi di drenaggio. Il massaggio completo ha anche un effetto tonificante, armonizzante e rivitalizzante e migliora le difese dell'organismo.

ca. 80 min. | €147

ca. 50 min. | €92

MUKABHYANGA

MASSAGGIO DI TESTA E VISO

Il massaggio ayurvedico al viso e alla testa è effettuato con oli caldi e profumi. Tramite tocchi delicati, la testa e la nuca sono liberate dalle tensioni. Questo massaggio è calmante e rilassante e curativo per la pelle.

ca. 50 min. | €92

Massaggi Vitalis all'olio aromatico

MASSAGGIO ANTISTRESS

Relax e benessere. Con questo armonizzante massaggio benessere vi rilasserete a fondo. Con un piacevole profumo di conifere, agrumi e vaniglia.

ca. 50 min. | €89

MASSAGGIO VITALE

Equilibrio interiore: pace e serenità. Questo massaggio in profondità con essenze aromatiche di angelica, lavanda, mandarino e pompelmo vi regala relax e spensieratezza.

ca. 50 min. | €88

Massaggi speciali

MASSAGGIO DEI PUNTI TRIGGER

I trigger sono punti irradianti spesso corrispondenti a dolori intensi. Questo trattamento mira a individuare e a sciogliere questi punti. Se il massaggio va a buon fine, si ottiene un'immediata riduzione del dolore.

ca. 50 min. | €92

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

I nostri piedi rispecchiano il nostro corpo e sono collegati tramite il sistema nervoso e i meridiani a tutti gli organi. Il massaggio di determinati punti scioglie i blocchi energetici, sostenendo e approvvigiando il corpo di nuova energia.

ca. 50 min. | €92

MASSAGGIO CON I TAMPONI ALLE ERBE

Il corpo viene massaggiato in un ritmo speciale con tamponi alle erbe riscaldati. In questo modo vengono sciolte le contratture muscolari e alleviato il dolore. Olio di iperico o olio di arnica ed erbe alpine sostengono l'effetto del massaggio.

ca. 50 min. | €100

Il massaggio è un'arte di guarigione, che con tocchi delicati e una pressione mirata non solo allevia le tensioni del corpo, bensì promuove anche il benessere dell'anima.

LOMI LOMI NUI

MASSAGGIO HAWAIANO

Una gioia per tutti i sensi. Questo massaggio olistico con oli pregiati scioglie le contratture, libera i blocchi energetici e ha un effetto equilibrante su tutto l'organismo. Semplicemente fantastico.

ca. 80 min. | €147

MASSAGGIO HOT STONE

Vivete questa pura esperienza sensuale con pietre vulcaniche calde e oli pregiati. Le fonti di energia del corpo vengono attivate. Il calore delle pietre penetra in profondità nel corpo con un incredibile effetto rilassante.

ca. 50 min. | €87

MASSAGGIO TIBETANO

UN'ESPERIENZA DI PURA ENERGIA

Fate un viaggio culturale alla scoperta della vostra forza interiore. Questo massaggio completo, basato su tecniche di pressione e tocchi delicati, scioglie le contratture, stimola il flusso energetico e ha un effetto rivitalizzante e tonificante su tutto il corpo.

ca. 50 min. | €92

Schiena sana

MASSAGGIO INTENSIVO ALLA SCHIENA SECONDO JOHANNES SALCHENEGGER®

Con i palmi delle mani e gli avambracci si riscaldano i muscoli della schiena, della nuca e delle spalle per prepararli alla successiva coppettazione. Il risultato dell'ampio contatto con gli avambracci sono profondo rilassamento e rigenerazione.

ca. 50 min. | €92

MASSAGGIO SCHIENA SANA

Il programma di raddrizzamento della schiena. Questo trattamento speciale genera benessere e relax per la vostra schiena stressata. Aiuta a mantenere una postura corretta e ad alleviare le contratture muscolari.

ca. 50 min. | €89

MASSAGGIO BREUSS

Il massaggio Breuss è un massaggio energetico della schiena, che scioglie le tensioni fisiche e mentali stimolando la rigenerazione dei dischi intervertebrali, solitamente trascurati.

ca. 25 min. | €58

UPANAHA SWEDA

MASSAGGIO DELLA SCHIENA

Energia dall'India per la vostra schiena! Grazie a un impacco riscaldante della schiena, seguito da un massaggio tonificante e stimolante della circolazione, sono sciolte le contratture muscolari e si ha un effetto rivitalizzante. Attraverso tecniche di pressione mirate e al calore, si alleviano le contratture e il flusso energetico viene stimolato: un aiuto concreto ed efficace per la vostra schiena.

ca. 50 min. | €92

MASSAGGIO SCHIENA DELUXE

Pura rigenerazione per la vostra schiena stressata! Il calore rilassante dell'impacco di fango ha un effetto disintossicante e rilassante sulla muscolatura. È la preparazione ideale per il successivo massaggio alla schiena. L'uso sapiente di tecniche di massaggio classiche allevia in modo mirato le tensioni e le rigidità muscolari. Il trattamento dei punti trigger contribuisce ad alleviare attivamente il dolore e a sciogliere le tensioni più profonde e difficili. Al termine del trattamento, godrete di un massaggio rilassante alla testa.

ca. 80 min. | €147



TRATTAMENTI
DEL CORPO
*RITUALI DI SALUTE
E COSMESI*

Peeling & impacchi

BABOR ANTI-CELLULITE-TREATMENT

Questo trattamento anticellulite riduce i depositi di grasso nel tessuto, liscia la superficie cutanea e riduce visibilmente l'effetto della cellulite. I risultati sono visibili fin dal primo trattamento!

ca. 50 min. | €90

PEELING ALL'OLIO E SALE MARINO

Con il delicato massaggio peeling all'olio e sale marino si rimuovono delicatamente le cellule morte e le zone ruvide della pelle. La pelle diventa nuovamente morbida e vellutata ed è ricettiva per l'olio nutritivo.

ca. 25 min. | €54

PEELING AL NOCCIOLO

D'ALBICOCCA

Il peeling al nocciolo di albicocca è eseguito con noccioli di albicocca senza nessuna aggiunta di additivi. Le particelle solide funzionano da corpi abrasivi e rimuovono le cellule morte. L'applicazione è adatta a tutti i tipi di pelle, ma è particolarmente indicata per le pelli secche in quanto favorisce l'idratazione cutanea.

ca. 25 min. | €59

PEELING CON MASSAGGIO E CREMA FINALE

ca. 50 min. | €87



DOLCEVITA NATURA PER IL CORPO

Rituali di bagno benefici

Già nell'antica Grecia e presso i romani il bagno aveva una grande importanza, non solo per la pulizia del corpo, bensì anche come fonte di salute e benessere. Immergervi in piacevoli acque calde, respirate profumi e oli essenziali e scoprite le proprietà delle erbe e delle piante delle nostre montagne.

BAGNO ALLA LAVANDA

Calmante e rilassante per il corpo e l'anima! Una raffinata composizione di essenze alle erbe stimola la circolazione, rilassa i muscoli, cura la pelle e ridona equilibrio. Fate il pieno di serenità e relax.

Prezzo per bagno, incluso massaggio della schiena

1 persona, ca. 50 min. **€ 81**

2 persone, ca. 50 min. **€ 131**

BAGNO AI FIORI DI FIENO

Grazie alla grande varietà di erbe aromatiche, il bagno ai fiori di fieno sviluppa le proprie proprietà tonificanti e favorisce il rilassamento dei muscoli. Gli estratti di fiori di fieno stimolano il metabolismo e le funzioni depuranti del corpo.

Prezzo per bagno, incluso massaggio della schiena

1 persona, ca. 50 min. **€ 81**

2 persone, ca. 50 min. **€ 131**





Per le future mamme



DOLCEMAMMA

- 1 peeling al nocciolo d'albicocca
- 1 bagno armonizzante nell'Aqua Relaxpool
- 1 massaggio benessere all'olio di nocciolo d'albicocca

€ 153

BELLAMAMMA

- Babor Skinovage (50 Min.)
- 1 massaggio alla testa e alla cervicale
- 1 pedicure con smalto

€ 221

MASSAGGIO BENESSERE CON OLIO DI NOCCIOLO D'ALBICOCCA
Trattamento individuale in base ai vostri desideri.

ca. 25 min. | € 58

Attenzione: i trattamenti vengono effettuati solo tra il 4° e l'8° mese di gravidanza!

WELLNESS
PER BAMBINI
E MOMENTI
DI PURO RELAX
PER LA MAMMA

Young Spa Kids only, fino a 11 anni

Anche i bambini e gli adolescenti dovrebbero concedersi una pausa dalla vita quotidiana. Già in giovane età è infatti importante prestare attenzione al benessere fisico. I nostri trattamenti wellness e spa sono studiati su misura proprio per queste esigenze.

MASSAGE HEROES

Un riequilibrante massaggio parziale di benessere con oli curativi per grandi e piccoli sportivi e giovani avventurieri, che scioglie contratture leggere e favorisce il rilassamento.

ca. 25 min. | €48

YOUNG FACE

Questo trattamento del viso per bambini pulisce la pelle in base alle esigenze e all'età. Peeling, maschera e crema sono personalizzati sul tipo di pelle.

ca. 50 min. | €84

COOL NAILS MANICURE

Modellamento delle unghie, smalto e decorazioni.

ca. 25 min. | €43

PEDICURE

Modellamento delle unghie, smalto e decorazioni.

ca. 25 min. | €47



BELVITA FAMILY-TIME

Un bagno piacevole e spumeggiante con aromi benefici e successivo delicato massaggio per madre e figlia o padre e figlio.

ca. 50 min. | €142

SCHIUMA PARTY NELLA PRIVATE-SPA-SUITE

- Delicato peeling depurativo
- Bagno di vapore aromatico
- Schiuma, schiuma e ancora schiuma nella vasca da bagno doppia

ca. 50 min. | €86

*I trattamenti possono
essere prenotati solo fino
alle ore 15:00!*



Trattamenti di coppia

PRIVATE SPA SUITE

Godetevi la vostra esperienza spa personale nella nostra Private-Spa-Suite. Potete riservare esclusivamente per voi questa area spa lussuosa e trovare pace, relax e benessere in un ambiente unico.

- Sauna finlandese
- Bagno di vapore aromatico
- Vasca idromassaggio per due persone
- Avvolgente lettino ad acqua
- Uso della Private-Spa-Suite per due ore, incluse bevande e una sorpresa culinaria!

2 persone, ca. 110 min. | € 162

MOMENTI DI COPPIA

Godetevi momenti di relax con il vostro partner. In questo trattamento sarete coccolati con fragranze sensuali durante un massaggio di coppia agli oli aromatici.

2 persone, 50 min. | € 178

Questo trattamento può anche essere prenotato in combinazione con la Private-Spa-Suite!

2 persone, ca. 160 min. | € 340

VIAGGIO DEI SENSI

Il nostro tonificante peeling aromatico all'arancia vi dona una pelle liscia e vellutata. Immergetevi in coppia in un bagno dal delicato aroma ai fiori di mandorla. Come conclusione un massaggio benessere per due con un pregiato olio d'oliva agli agrumi. Sorvegliando un frizzante Veneziano, immersi in un'atmosfera mediterranea, vi godrete l'effetto di questo stupendo pacchetto coccole.

2 persone, ca. 110 min. | € 349

ALLA CORTE DEL RE DI BALI

Provate questo affascinante connubio di massaggio, trattamento energetico ed effetto rilassante delle pietre calde: una profonda esperienza olistica per tutti i sensi.

- 1 massaggio alla testa e alla cervicale
- 1 massaggio rilassante con pietre calde
- 1 trattamento energizzante alla schiena

2 persone, ca. 80 min. | € 292

MAHALO HAWAIANO

Lasciatevi viziare da un delicato peeling alla vaniglia che vi dona un'indimenticabile sensazione della pelle. Segue un bagno rilassante con aromi di olio di cocco. Durante il successivo massaggio hawaiano Lomi Lomi Nui sentirete il rumore del mare.

2 persone, ca. 110 min. | € 361

TRILOGIA DEI SENSI

Semplicemente abbandonarsi e vivere esperienze di benessere armonizzate con cura. All'inizio del trattamento vi aspetta un delicato bagno di vapore aromatico. La successiva vasca idromassaggio utilizza essenze di altissima qualità. Il massaggio caldo alla schiena vi regala relax e benessere! Una fresca bevanda vitale completa l'esperienza.

2 persone, ca. 80 min. | € 167



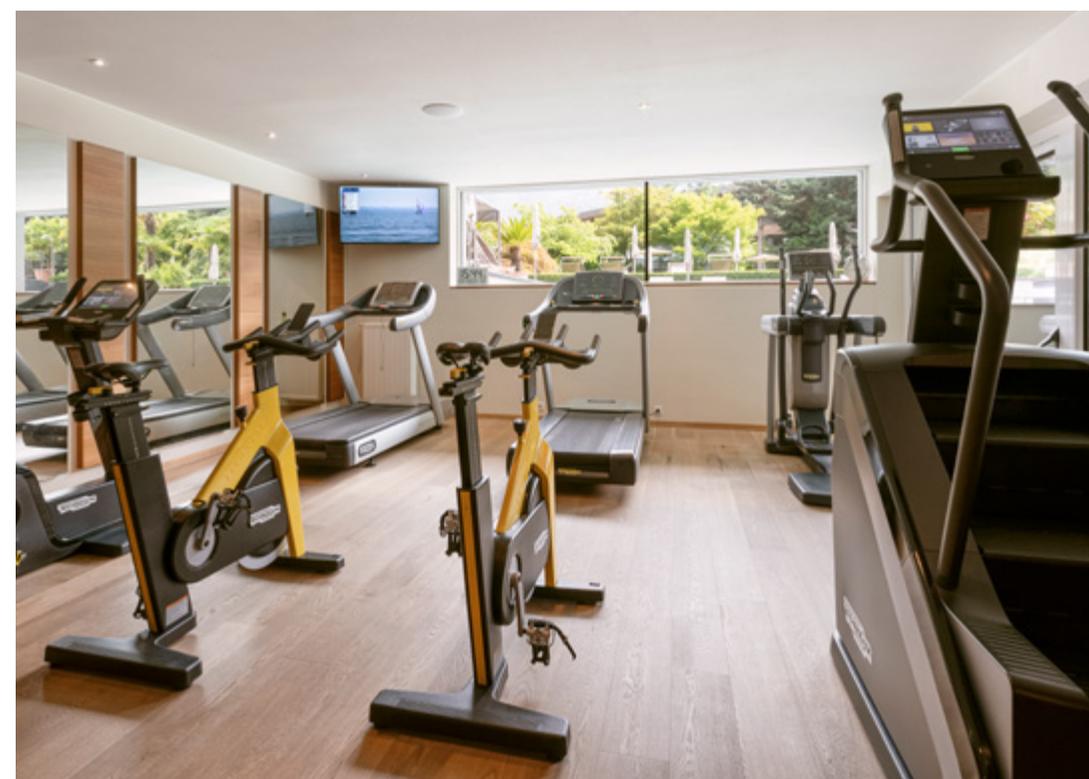
**RAFFORZARE
IL CORPO,
STIMOLARE LO
SPIRITO**

Per corpo & spirito

PERSONAL-FITNESS-TRAINING

Assistenza personale e consulenza privata: riduzione del peso, aumento della forma fisica e del benessere, rafforzamento del sistema muscolo-scheletrico, consulenza nutrizionale, lezione individuale con supervisione e creazione di un piano di allenamento personalizzato.

ca. 50 min. | €72



Vario programma di training supervisionato da personale qualificato, luminosa sala fitness.

Grande sala fitness con attrezzature Technogym, aperta tutti i giorni dalle ore 7:00 alle ore 20:00.

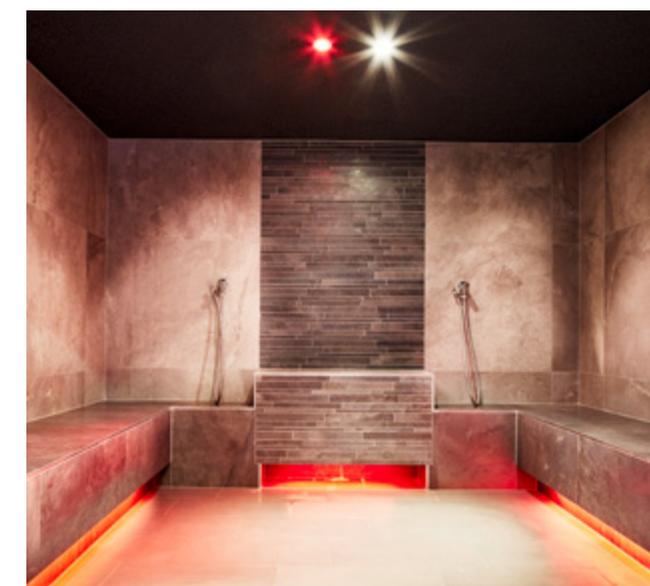


IL MONDO DELLE SAUNE *SKY-SPA & FAMILY-SPA*



VANTAGGI ED EFFETTI DI RELOGA- RI SESSIONI IN SAUNA

La sudorazione in sauna è ideale per riequilibrare lo stress della quotidianità e acquisire una quiete interiore. Se effettuate correttamente, le sedute in sauna giovano notevolmente alla salute: l'alternanza di caldo e freddo, infatti, consente al corpo di adattarsi alle diverse temperature, di proteggersi meglio dai virus del raffreddore e di prevenire le infezioni influenzali, favorendo lo smaltimento dello stress e il



relax completo. L'effetto prodotto dagli sbalzi termici stimola la circolazione, allenando il sistema cardio-circolatorio, la depurazione cutanea e la formazione di nuove cellule. Dopo l'attività fisica, ad es. lo sport, facilita anche la rigenerazione muscolare.



Sky-Spa con 5 saune

SAUNA PANORAMICA 80°C

SAUNA IN LEGNO ANTICO 90°C

BIOSAUNA IN CEMBRO 60°C

BAGNO DI VAPORE AROMATICO 40°C

SAUNA IN PIETRA DI SALE 50°C

Family-Spa con 2 saune

BIOSAUNA FAMILY 60°C

BAGNO DI VAPORE FAMILY 42°C

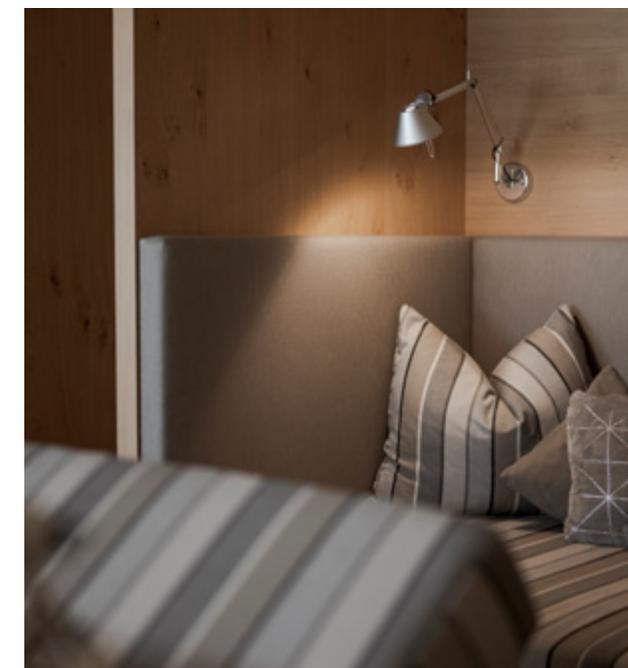




Regole per una corretta sessione in sauna

- Non accedete alla sauna a digiuno o subito dopo i pasti.
- La sauna è un'area accessibile esclusivamente senza indumenti.
- Nell'area saune utilizzate solo ciabatte da bagno che dovranno essere tolte prima di fare ingresso nella sauna. Prima di ogni seduta fate una doccia, non solo per motivi igienici, ma anche per eliminare l'indesiderata pellicola di grasso sulla pelle.
- Prima della sauna asciugatevi bene (la pelle asciutta suda meglio).
- Entrate in sauna con il corpo già caldo.
- All'interno della sauna sedetevi su un ampio telo da bagno; nel bagno di vapore impiegate invece gli appositi asciugamani e le panche, che dovranno essere sciacquate con la doccia.
- La sauna è un luogo di relax; pertanto si prega di rispettare il silenzio.
- In sauna è vietato l'uso di cellulari, fotocamere, tablet, orologi o occhiali con fotocamera.
- Ogni sessione dovrebbe avere una durata di 10-15 minuti a seconda del benessere personale.
- Pensate alla vostra salute! Abbandonate la sauna ai primi segnali di malessere.
- Evitate lo sforzo fisico! Ogni esercizio, come ad es. la ginnastica, può causare un'inutile sollecitazione di circolazione e respirazione.
- Dopo ogni sauna raffreddate il corpo, iniziando dalle vie respiratorie (all'aria fresca) e concludendo con acqua fredda o ghiaccio, par-

- tendo da braccia e gambe, proseguendo con busto e schiena, dalle estremità fino al cuore, per concludere con la testa.
- Per un raffreddamento completo potete immergervi nella vasca, effettuando preventivamente una doccia rinfrescante.
- Rilassatevi! Dopo la sauna è importante fare una pausa di relax di almeno 30 minuti.
- Nelle sale relax non è consentito riservare lettini.
- Ripetete la sessione di sauna al massimo per tre volte.





Feldhof DolceVita Resort, Famiglia Perathoner
Via Municipio 4, 39025 Naturno / Merano
+39 0473 666 366 | info@feldhof.com | www.feldhof.com

DOLCE VITA
HOTELS®
FIRST CHOICE IN SÜDTIROL

Belvita
LEADING WELLNESSHOTELS
SÜDTIROL

Naturno
Località turistica presso Merano





FELDHOF.COM