FELDHOF SPA

# VON STILLE BERÜHRT.
# *VON KRAFT BESEELT.*

DOLCEVITA RESORT

VERBINDEN, WAS GUT TUT

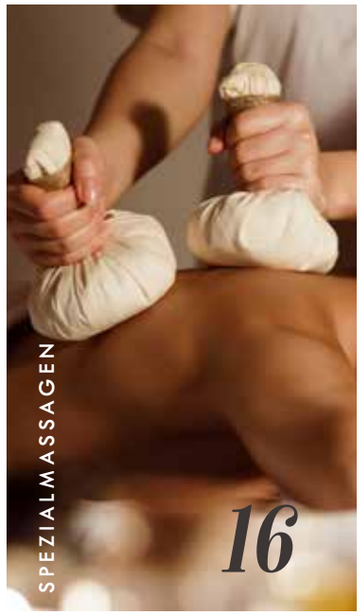
Der perfekte Ort, um sich verwöhnen zu lassen. Die beste Zeit, um sich purem Genuss hinzugeben. Erleben Sie unsere Behandlungen. Hier werden kostbare Essenzen aus der Natur harmonisch kombiniert mit jahrelanger Erfahrung für ganzheitliche Erholung.

Wir bieten Behandlungen, maßgeschneidert für Ihre Bedürfnisse. Genuss für Junge und Junggebliebene, alleine oder zu zweit, abgestimmt auf die individuellen Wünsche und das persönliche Hautbild. Gönnen Sie sich eine Auszeit!

# Inhalt

*Unser Tipp: Bitte buchen Sie 14 Tage vor Anreise, damit wir Ihren Wunschtermin berücksichtigen können. Wir ersuchen Sie, Stornierungen oder Verschiebungen spätestens einen Tag vor dem Termin an der Rezeption mitzuteilen. Ansonsten müssen wir Ihnen 80 % des Preises in Rechnung stellen. Mit dieser Preisliste verlieren alle bisherigen ihre Gültigkeit. Preisänderungen, Druckfehler und Irrtum sowie Angebotsänderungen vorbehalten. Bei eventuellen Mehrwertsteuersatzerhöhungen werden die Preise angeglichen.*

12 HÄNDE & FÜSSE


SPEZIALMASSAGEN 16

20 BÄDER

24 KIDS SPA

32 SAUNALANDSCHAFTEN

WERDENDE MAMAS 22

FÜR PAARE 28

MASSAGEN 14

08 ZEIT FÜR MICH

10 GESICHTS-BEHANDLUNGEN

18 KÖRPERBEHANDLUNGEN

30 KÖRPER & GEIST

Eintreten ins Wohlgefühl.

# ZEIT FÜR MICH
*NACHHALTIGE KONZEPTE ZUM WOHLFÜHLEN*

## Wellness Pakete
## Sie sparen 10 %

### MEIN RÜCKEN GIBT MIR HALT
*3 Behandlungstage*

- 1 Breuss-Massage
- 1 dorsalis vitalis Massage
- 1 Kombimassage

**€ 191**

### DER WEG ZUM GESUNDEN RÜCKEN
*3 Behandlungstage*

- 1 Upanaha Sweda-Rückenmassage
- 1 Rücken Intensiv Massage nach Johannes Salchenegger®
- 1 Bad nach Wahl mit Rückenmassage

**€ 215**

### DOLCEVITA RELAXTAGE
*2 Behandlungstage*

- 1 Babor Skinovage Gesichtsbehandlung (50 Min.)
- 1 Tibetische Massage
- 1 Pediküre mit Lack

**€ 227**

### RUND UM DIE WELT
*4 Behandlungstage*

- 1 Kräuterstempelmassage
- 1 Hot Stone Massage
- 1 Tibetische Massage
- 1 Lomi Lomi Nui Massage

**€ 345**

### MÄNNER-SPEZIAL
*2 – 3 Behandlungstage*

- 1 Babor Men-Gesichtsbehandlung
- 1 Pediküre ohne Lack
- 1 Sportmassage
- 1 Fangopackung

**€ 278**

### GSUND BELVITA TREATMENT
*Produkte der Linie Rosalpina & Alpine Herbs*

- 1 wohltuendes Fußbad
- 1 stimulierende Hand- und Armmassage
- 1 vitalisierendes Fußpeeling
- 1 belebende Körpermassage
- 1 Gesichts- und Dekolleté-Massage
- 1 feuchtigkeitsspendende Körperpackung

**ca. 50 Min. | € 98**
**ca. 80 Min. | € 138**

*Die in den Paketen angegebenen Leistungen können nicht ausgetauscht werden. Nicht in Anspruch genommene Leistungen werden nicht rückvergütet.*

# Gesichtsbehandlungen

## BABOR

*Mit dem Expertenwissen aus mehr als 60 Jahren Erfahrung übersetzt BABOR die Geheimnisse feinster, natürlicher Wirkstoffe in Luxus-Hautpflege, die herausragende Produktqualität und Wirkstoffperformance vereint. Eine Behandlung mit BABOR Produkten ist ein Versprechen an die Haut, sie zu schützen und schön zu bewahren. BABOR steht für präzise Hautpflege made in Germany, since 1956.*

## BABOR GESICHT – DELUXE

Das mit Abstand schönste Ergebnis! High Performance Wirkstoffe machen in diesen feinen Gesichtsbehandlungen jede Haut noch schöner.

## REVERSIVE®

*The anti-aging treatment*

In einer außergewöhnlichen Behandlung mit verwöhnenden Massagen und sofort sichtbarer Wirkung vermindern sich alle Zeichen der Hautalterung. Ihre Haut strahlt Jugendlichkeit aus, erscheint straffer, glatter, gleichmäßiger und fühlt sich seidig weich an.

**ca. 80 Min. | €150**

## DR. BABOR HYDRO CELLULAR

*The hydrating treatment*

Mit dieser Behandlung können Sie Ihre Haut, egal ob jung oder alt, rundum mit Feuchtigkeit versorgen. Die neue Pflegeformel der Hyaluron-Cellular-Serie versorgt die Haut mit Hy-3-Peptiden und 3-fach-Hyaluronsäure mit einer Extraportion Feuchtigkeit. Gleichzeitig werden die Hyaluronsäure-Synthese der Haut verbessert und der Feuchtigkeitshaushalt stabilisiert. Trockenheitsfältchen können dadurch sichtbar reduziert werden, und der Teint wirkt vitaler und praller.

**ca. 80 Min. | €150**

## DR. BABOR FACE LIFTING

*The ultimate lifting treatment*

Die effektive Alternative zur Unterspritzung. Eine Behandlung mit Kollagen und Hyaluron restrukturiert und polstert die Haut von innen auf. Linien und Falten werden mit außergewöhnlichen Resultaten reduziert. Das Lifting verbessert die Festigkeit und Spannkraft der Haut und wirkt der Hautalterung entgegen.

**ca. 80 Min. | €150**

## BABOR SKINOVAGE

*The individual treatment*

Die für Ihren Hauttyp maßgeschneiderte Behandlung bietet Ihnen eine Synergie aus professioneller Beauty-Pflege und wirkungsvoll wohltuender Massage. Behandlungsschritte und Wirkstoffe werden nach einer Hautanalyse individuell zusammengestellt und ermöglichen so einen erleb- und erfühlbaren Erfolg. Behandlungsschritte: Reinigung, BABOR Vitalitätscheck (Hautanalyse), tiefenwirksames Enzympeeling, BABOR-Ampulle, entspannende Gesichtsmassage, pflegende Gesichtsmaske, Abschlusspflege.

**ca. 80 Min. | €133**
**ca. 50 Min. | €94**

## NEU | DR. BABOR PRO

*The regeneration treatment*

Diese Behandlung ist zu 100 % individuell abgestimmt auf Ihre Haut. Durch das Arbeiten mit Fruchtsäure gelingt es uns Wirkstoffe tiefer in die Haut zu transportieren und oberflächliche Pigmentflecken sowie Mimikfältchen verschwinden zu lassen. Sie genießen ein äußerst frisches Hautbild mit verfeinerten Poren und gestrafften Hautgefühl.

**ca. 80 Min. | €165**

## BABOR MEN

*The energy treatment*

Für eine frisch und vital aussehende, perfekt gepflegte Männerhaut. Die wohltuende Behandlung erhöht Widerstandskraft, Stressresistenz und Regenerationstätigkeit der Haut, stärkt die natürlichen Schutzfunktionen und die Zellmembranen. Sie stabilisiert damit langanhaltend den Feuchtigkeitsgehalt in den Hautzellen. Der Erfolg dieser Behandlung ist somit sofort sichtbar.

**ca. 50 Min. | €105**

## WIMPERNLIFTING

Das Lifting ist eine neue Methode zur Wimperverschönerung. Die Wimpern werden nicht nur nach oben gebogen, sondern auch gestreckt, damit sie länger erscheinen. Der Liftingeffekt hält von sechs bis acht Wochen und ist besonders schonend.

**ca. 50 Min. | €88**

## BABOR AMPULLE

*The moisture treatment*

Der schnelle Fit- und Schönmacher für Ihre Haut. Eine gut durchfeuchtete Haut strahlt Lebendigkeit aus und ist die Eintrittskarte für alle Pflegeprodukte. Spüren Sie die überragende Wirkung, wenn bis zu 5 Wirkstoffampullen in Folge in Ihre Haut eingearbeitet werden. Ampullen sind schnelle Schönmacher, die von der Haut besonders gut aufgenommen werden, rückstandslos einziehen und so effektiv und schnell wirken. Nie war Ihre Haut strahlender, frischer und praller!

**ca. 50 Min. | €94**

# Hände und Füße

MANIKÜRE

*Nägel nach Wunsch formen, Nagelhaut behandeln, Nägel polieren, Handmassage.*

ohne Lack ..... **€ 59**
mit Lack ..... **€ 70**
Permanent Lack ..... **€ 80**

PEDIKÜRE

*Erfrischendes Kräuterfußbad, Nägel nach Wunsch formen, Nagelhaut und Hornhaut behandeln, Nägel polieren, Fußmassage.*

ohne Lack ..... **€ 66**
mit Lack ..... **€ 75**
Permanent Lack ..... **€ 84**

# Einzelbehandlungen

EXTRAS

Wimpern färben ..... **€ 21**
Augenbrauen färben ..... **€ 21**
Wimpern und
Augenbrauen färben ..... **€ 33**

DEPILATION

Sanfte, anhaltende Haarentfernung mit Honigwachs.
**von € 21 bis € 54**

# MASSAGEN SIND *BERÜHRUNGEN BIS TIEF IN DIE SEELE*

## Klassische Massagen

TEILMASSAGE
Diese klassische Massage wirkt entspannend und blockadenlösend an der gewünschten Körperpartie.
**ca. 25 Min. | €51**

GANZKÖRPERMASSAGE
Diese klassische Massage entspannt den ganzen Körper nachhaltig und löst Blockaden.
**ca. 50 Min. | €80**

SPORTMASSAGE
Diese kräftige Massage bringt stark stimulierte Muskeln nach dem Training zur Ruhe, regt die Durchblutung an und beugt Muskelkater vor.
**ca. 50 Min. | €83**

KOMBIMASSAGE
Durch die fußstimulierende Massage werden die Reflexzonen des Körpers aktiviert. Anschließend folgt eine Rückenmassage.
**ca. 50 Min. | €80**

MANUELLE GANZKÖRPERLYMPHMASSAGE
In Schwung kommen! Eine rhythmische Massagetechnik, die das Entsorgungs- und Flüssigkeitssystem Ihres Körpers aktiviert. Schwellungen und Stauungen werden reduziert.
**ca. 50 Min. | €80**

GENUSSMASSAGE
Eine maßgeschneiderte, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Massage. Einfach loslassen und genießen!
**ca. 50 Min. | €83**

## Ayurveda

ABHYANGA GANZKÖRPERMASSAGE
Als Königin der äußeren Ölanwendungen im Ayurveda macht sie den Körper weich und geschmeidig. Sie stimuliert den Organismus und unterstützt ihn intensiv bei Ausleitungsprozessen. Sie wirkt stärkend, harmonisierend, vitalisierend und verbessert die körpereigenen Abwehrkräfte.
**ca. 80 Min. | €132**
**ca. 50 Min. | €83**

MUKABHYANGA KOPF- UND GESICHTSMASSAGE
Die ayurvedische Gesichts- und Kopfmassage wird mit warmen Ölen und Düften durchgeführt. Mit einfühlsamen Streichungen wird der Kopf bis in den Nacken hinein von Verspannungen befreit. Diese Massage beruhigt, entspannt und dient der Hautpflege.
**ca. 50 Min. | €83**

## Vitalis Aromaölmassagen

ARMONIA VITALIS MASSAGE
Anti-Stress – Entspannung und Wohlbefinden. Entspannen Sie sich mit dieser harmonisierenden Wohlfühlmassage – mit dem angenehmen Duft von Nadelholz, Zitrusfrucht und Vanille.
**ca. 50 Min. | €80**

EQUILIBRIO VITALIS MASSAGE
Innere Balance – Ruhe und Gelassenheit. Diese tiefgreifende Massage mit Aromaessenzen aus Engelwurz, Lavendel, Mandarine und Grapefruit schenkt Ihnen Ruhe und Gelassenheit.
**ca. 50 Min. | €79**

# Spezialmassagen

### TRIGGERPUNKTMASSAGE
Triggerpunkte sind ausstrahlende Punkte, die oftmals für starke Schmerzen mitverantwortlich sind. Die Behandlung zielt darauf ab, diese Punkte zu finden und zu lösen. Gelingt das Lösen dieser Punkte, geht dies mit einer sofortigen Schmerzreduktion einher.

**ca. 50 Min. | €83**

### FUSSREFLEXZONENMASSAGE
Unsere Füße spiegeln unseren Körper und sind über Energie- und Nervenbahnen mit allen Organen verbunden. Die Massage bestimmter Punkte löst Blockaden, unterstützt und versorgt den Körper mit neuer Energie.

**ca. 50 Min. | €83**

### KRÄUTERSTEMPELMASSAGE
Der Körper wird mit dem erhitzten Kräuterstempel im speziellen Rhythmus massiert. Somit werden Muskelverspannungen gelöst und Schmerzen gelindert. Johanniskraut- oder Arnikaöl und alpine Kräuter unterstützen die Wirkung der Massage.

**ca. 50 Min. | €90**

### LOMI LOMI NUI
### HAWAIIANISCHE MASSAGE
Ein Fest für die Sinne. Diese ganzheitliche Massage mit erlesenen Ölen löst Verspannungen, öffnet Blockaden und wirkt ausgleichend auf den gesamten Organismus. Einfach traumhaft.

**ca. 80 Min. | €132**

### HOT STONE MASSAGE
Erfahren Sie das pure Verwöhnerlebnis mit heißen vulkanischen Steinen und hochwertigen Ölen. Körpereigene Energiequellen werden aktiviert. Die Wärme der Steine dringt tief in den Körper ein und wirkt dadurch sehr entspannend.

**ca. 50 Min. | €78**

### TIBETISCHE MASSAGE
### ENERGIEVOLLE ERFAHRUNG
Machen Sie eine Kulturreise zu Ihrer inneren Kraft. Die Ganzkörpermassage, die über sanfte Druck- und Streichtechniken körperliche Blockaden öffnet und den Energiefluss anregt, wirkt ganzheitlich vitalisierend und stärkend. Die Energiebilanz wird ausgeglichen.

**ca. 50 Min. | €83**

# Gesunder Rücken

### RÜCKEN INTENSIV MASSAGE
### NACH JOHANNES SALCHENEGGER®
Mit den Handflächen und den Unterarmen wird die Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur erwärmt, und auf die anschließende Schröpfglasmassage vorbereitet. Das Ergebnis der großflächigen Berührung mit den Unterarmen ist eine tiefe Entspannung und Regeneration.

**ca. 50 Min. | €83**

### DORSALIS VITALIS MASSAGE
Das aufrichtende Rückenprogramm. Diese besondere Anwendung verschafft Wohlbefinden und Entspannung für den gestressten Rücken. Sie hilft, Haltung zu bewahren und Muskelverspannungen zu lindern.

**ca. 50 Min. | €80**

### UPANAHA SWEDA
### RÜCKENMASSAGE
Indische Kraft für Ihren Rücken! Genießen Sie eine erwärmende Rückenpackung mit anschließender, stärkender Massage, die die Durchblutung anregt, muskuläre Verspannungen löst und vitalisierend wirkt. Über gezielte Drucktechniken und Wärme werden Blockaden geöffnet und der Energiefluss angeregt. Unterstützung für Ihren Rücken auf den Punkt gebracht!

**ca. 50 Min. | €83**

### BREUSS-MASSAGE
Die Breuss-Massage ist eine energetische Rückenmassage, die seelische und körperliche Verspannungen löst und die Regeneration unterversorgter Bandscheiben einleitet.

**ca. 25 Min. | €52**

# KÖRPER-BEHANDLUNGEN

*GESUNDHEITS- UND PFLEGERITUALE*

## Peelings & Packungen

APRIKOSENKERNPEELING
Das Aprikosenkernpeeling wird aus Aprikosenkernen ohne jegliche Zusätze gewonnen. Die festen Partikel dienen als Schleifkörperchen und entfernen die Hautschüppchen. Es ist für alle Hauttypen geeignet, wird aber besonders bei trockener Haut empfohlen, da es hilft, die Feuchtigkeit zu speichern.

**ca. 25 Min. | €53**

PEELING MIT MASSAGE
UND PFLEGEBEHANDLUNG

**ca. 50 Min. | €78**

MEERSALZ-ÖL-PEELING
Durch die sanfte Massage beim Meersalz-Öl-Peeling werden abgestorbene Hautzellen und raue Stellen schonend entfernt. Die Haut wird wieder samtweich und ist aufnahmebereit für das pflegende Öl.

**ca. 25 Min. | €48**

BABOR SOFT-CREME-PACKUNG
Packungen wirken noch intensiver mit einem vorher durchgeführten Peeling. Diese Behandlungen entgiften und entschlacken die Haut und geben der Haut die Nährstoffe zurück, die sie gerade braucht. Insgesamt fühlt sich Ihre Haut danach genährt und wunderbar zart an – bis zu den Fußspitzen.

**ca. 25 Min. | €48**

BABOR ANTI-CELLULITE-TREATMENT
Das Anti-Cellulite-Treatment reduziert Fetteinlagerungen im Gewebe, glättet das Oberflächenrelief der Haut und reduziert sichtbar das Erscheinungsbild der Cellulite. Schon nach der ersten Behandlung sind Erfolge sichtbar.

**ca. 50 Min. | €81**

# DOLCEVITA
## *NATÜRLICHES FÜR DEN KÖRPER*

## Wohltuende Baderituale

*Schon im antiken Griechenland und bei den Römern hatte das Bad einen hohen Stellenwert – nicht nur zur Reinigung des Körpers, sondern auch zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. Abtauchen in weiches, warmes Wasser, ätherische Düfte und Öle einatmen, Kräuter und Pflanzen der Berge erfahren.*

LAVENDELBAD

Beruhigend und entspannend für Körper und Geist! Eine Komposition erlesener Kräuteressenzen wirkt auf die Durchblutung anregend, muskelentspannend, hautberuhigend und ausgleichend. Voll Ruhe und Erholung wieder auftauchen!

*Preis pro Bad inkl. Rückenmassage*

1 Person, ca. 50 Min. ..... **€ 73**

2 Personen, ca. 50 Min. ..... **€ 118**

HEUBLUMENBAD

Stärken Sie das eigene Wohlbefinden. Durch die Vielfalt an Kräutern und Blumen, entfaltet das Heublumenbad kräftigende und muskelentspannende Eigenschaften. Die Auszüge der Heublumen regen den Stoffwechsel und die körpereigenen Entgiftungsfunktionen an.

*Preis pro Bad inkl. Rückenmassage*

1 Person, ca. 50 Min. ..... **€ 73**

2 Personen, ca. 50 Min. ..... **€ 118**

# Für werdende Mamis

DOLCEMAMA
- 1 Aprikosenkernpeeling
- 1 harmonisierendes Honigbad im Aqua-Relaxpool
- 1 Wohlfühlmassage mit Aprikosenkernöl

**€ 137**

BELLAMAMA
- 1 klassische Gesichtsbehandlung
- 1 Kopf- und Nackenmassage
- 1 Pediküre mit Lack

**€ 198**

WOHLFÜHLMASSAGE MIT APRIKOSENKERNÖL

Individuelle Behandlung nach Wunsch.

**ca. 25 Min. | € 52**

*Bitte beachten Sie, dass wir Behandlungen nur zwischen dem 4. und 8. Schwangerschaftsmonat durchführen können!*

# WELLNESS FÜR KIDS

*DAMIT MAMA SICH ENTSPANNEN KANN*

## Young Spa
## Kids only, bis 11 Jahre

*Auch Kinder und Jugendliche sollten sich eine Auszeit vom Alltag gönnen. Bereits in jungen Jahren zahlt es sich aus, auf ein wohliges Körpergefühl zu achten. Unsere Wellness- und Spa-Behandlungen sind genau auf diese Bedürfnisse abgestimmt.*

MASSAGE HEROES
Eine ausgleichende Wohlfühl-Teilmassage mit pflegenden Ölen für kleine und große Sportler und Abenteurer löst leichte Verspannungen und bringt Ruhe.
**ca. 25 Min. | €43**

YOUNG FACE
Die Gesichtsbehandlung für Kids sorgt für bedürfnis- und altersgerechte Reinigung. Peeling, Maske und Pflege werden dem Hauttyp angepasst.
**ca. 50 Min. | €75**

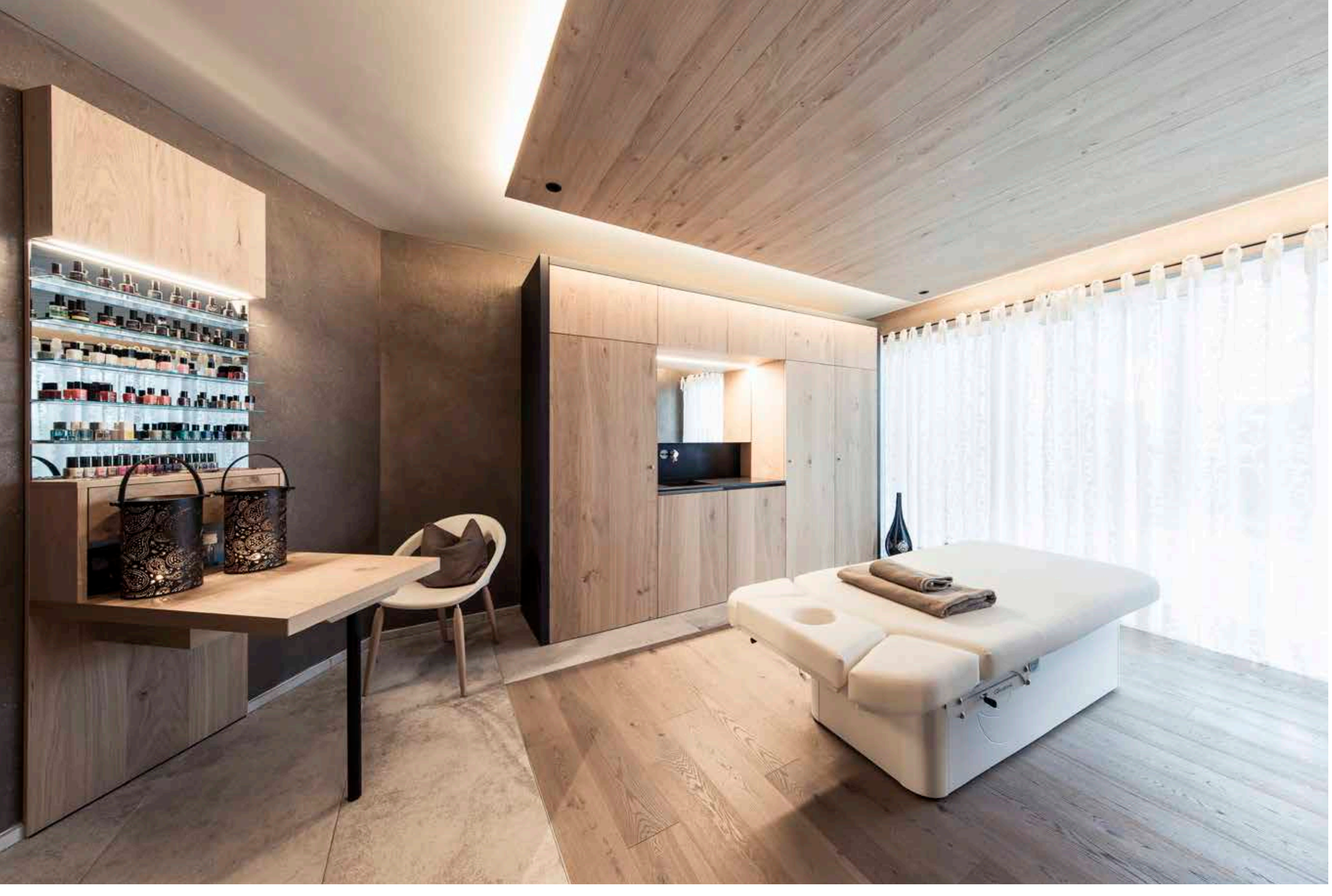
COOL NAILS MANIKÜRE
Formen der Nägel, Nagellack und Fantasiekleber.
**ca. 25 Min. | €39**

PEDIKÜRE
Formen der Nägel, Nagellack und Fantasiekleber.
**ca. 25 Min. | €42**

BELVITA FAMILY-TIME
Mutter und Tochter oder Vater und Sohn erleben sprudelndes Badevergnügen mit wohltuenden Düften und anschließender sanfter Massage.
**ca. 50 Min. | €127**

SCHAUMPARTY IN DER PRIVATE-SPA-SUITE
· Sanftes, hautreinigendes Peeling
· Aroma-Dampfbad
· Schaum, Schaum, Schaum - heißt es in der Doppelbadewanne
**ca. 50 Min. | €77**

*Alle Behandlungen nur bis 15:00 Uhr buchbar!*



# Private-Spa-Suite

## IHR GANZ PRIVATES SPA-ERLEBNIS

Genießen Sie in unserer Private-Spa-Suite Ihr ganz privates Spa-Erlebnis. Sie können diesen luxuriösen Spa-Bereich exklusiv mieten und finden Ruhe, Erholung und Wohlbefinden in einem einmaligen Ambiente.

- Finnische Sauna
- Aroma-Dampfbad
- Whirlwanne für 2 Personen
- Kuscheliges Wasserbett
- Benützung der Private-Spa-Suite für zwei Stunden inklusive Getränke und kulinarischer Überraschung!

**2 Personen, ca. 110 Min. | € 145**

## ZWEISAMKEIT

Genießen Sie entspannte Zeit zu zweit. Bei dieser Behandlung werden Sie mit sinnlichen Düften bei einer Paar-Aromaölmassage verwöhnt.

**2 Personen, 50 Min. | € 160**

Diese Behandlung kann auch in Kombination mit der Private Spa Suite gebucht werden!

**2 Personen, ca. 160 Min. | € 305**

## SINNESREISE

Das belebende Aroma-Orangenpeeling schenkt Ihnen eine geschmeidige, samtweiche Haut. Gemeinsam tauchen Sie in ein zart duftendes Mandelblütenbad ein. Zum Abschluss genießen Sie gemeinsam eine wohltuende Massage mit verfeinertem Zitrus-Olivenöl. Mit prickelndem Veneziano genießen Sie die Wirkung dieses Verwöhn-Pakets mit südlichem Flair.

**2 Personen, ca. 110 Min. | € 313**

## BALINESISCHES KÖNIGSRITUAL

Erleben Sie die faszinierende Verbindung aus Massage, Energiebehandlung und der entspannenden Wirkung der warmen Massagesteine – ein tiefes, ganzheitliches Erlebnis, das gleichermaßen alle Sinne anspricht.

- 1 Kopf- und Nackenmassage
- 1 Entspannungsmassage mit warmen Steinen
- 1 Energiebehandlung für den Rücken

**2 Personen, ca. 80 Min. | € 262**

## HAWAIIANISCHES MAHALO

Genießen Sie ein sanftes Vanillepeeling, das Ihnen ein unvergessliches Hautgefühl schenkt. Anschließend folgt ein wohltuendes Bad mit Duft nach Kokosöl. Bei einer hawaiianischen Lomi Lomi Nui Massage werden Sie das Meer rauschen hören!

**2 Personen, ca. 110 Min. | € 323**

## TRILOGIE DER SINNE

Lassen Sie sich fallen und erleben Sie sorgsam aufeinander abgestimmte Wohlfühlerlebnisse. Zum Beginn der Behandlung erwartet Sie ein mildes Aromadampfbad. Für das anschließende Sprudelbad stehen Ihnen hochwertige Essenzen zur Verfügung. Die darauffolgende Rückenmassage schenkt Ihnen Entspannung und Wohlbefinden! Ein frischer Vitaldrink rundet das Erlebnis ab.

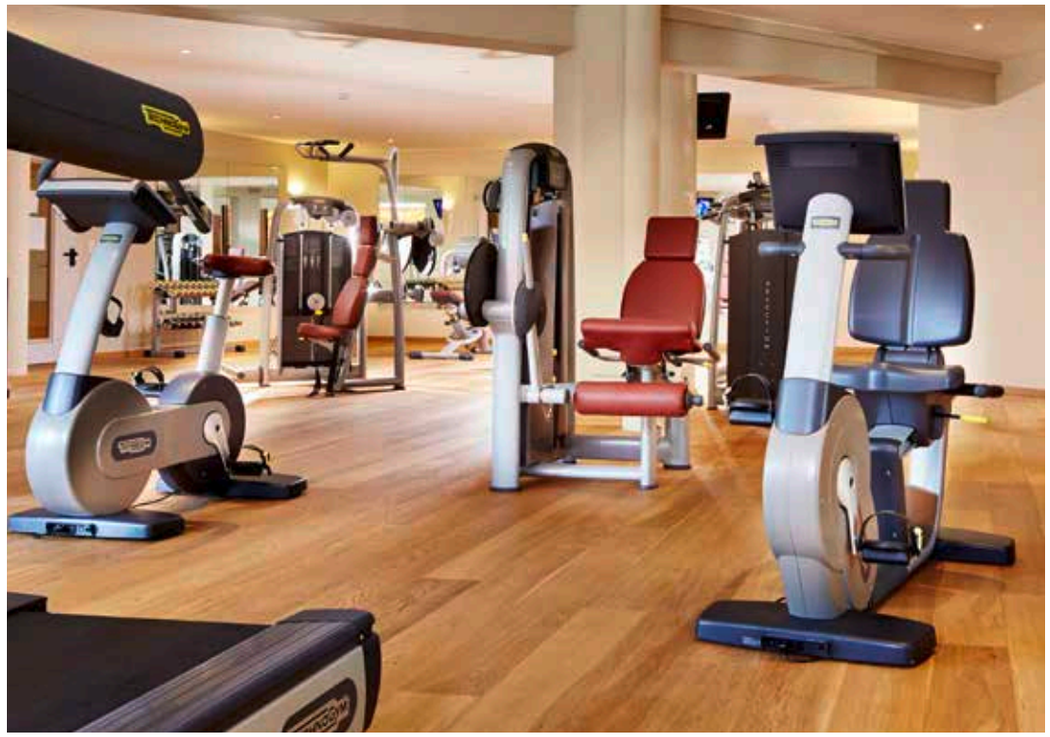
**2 Personen, ca. 80 Min. | € 149**

# DEN KÖRPER *STÄRKEN, DEN GEIST BELEBEN*

## Für Körper & Geist

PERSONAL-FITNESS-TRAINING
Persönliche Betreuung und private Beratung: Gewichtsreduktion, Steigerung der Fitness und des Wohlbefindens, Kräftigung des Muskel-Skelett-Systems, Ernährungsberatung, Einzelstunde mit Beratung und Erstellung eines persönlichen Trainingsplanes.

**ca. 50 Min. | €65**



*Abwechslungsreiches Fit- und Aktivprogramm, betreut durch qualifizierte Coaches im hellen, lichtdurchfluteten Gymnastikraum.*

*Großer Fitnessraum mit Technogym-Geräten, täglich von 07:00 bis 20:00 Uhr für Sie geöffnet.*

# SAUNAWELT
## *SKY-SPA UND FAMILY-SPA*

### VORTEILE UND WIRKUNG EINES REGELMÄSSIGEN SAUNABESUCHS

Das Schwitzen in der Sauna ist ideal, um einen Ausgleich zum Alltagsstress zu erzielen und somit innere Ruhe zu gewinnen. Bei richtiger Anwendung bewirkt das Saunieren einen nachgewiesenen Gesundheitsnutzen. Durch das Wechselspiel von Wärme und Kälte lernt der Körper sich unterschiedlichen Temperaturen anzupassen. Folglich werden Erkältungsviren besser abgewehrt und einem grippalen Infekt vorgebeugt. Zudem werden Stressabbau und ganzheitliche Entspannung gefördert. Die Wechselwirkung von Wärme- und Abkühlungsreizen fördert außerdem die Durchblutung, trainiert sanft das Herz-Kreislauf-System und dient der Hautreinigung und Zellneubildung. Nach Belastung der Muskeln, z.B. nach dem Sport, wird die Regeneration der Muskeln angeregt.

## Sky-Spa mit
## 5 Saunen

EVENT-PANORAMA-SAUNA 80°C

ALTHOLZSAUNA 90°C

ZIRBEN-BIOSAUNA 60°C

AROMA-DAMPFBAD 40°C

SALZSTEINSAUNA 50°C

## Family-Spa mit
## 2 Saunen

FAMILY-BIOSAUNA 60°C

FAMILY-DAMPFBAD 42°C

# Das Sauna-Einmaleins richtig beherrschen

- Nicht mit leerem Magen oder direkt nach dem Essen in die Sauna gehen!
- Die Sauna ist ein Nacktbereich und darf somit nur unbekleidet betreten werden.
- Der Saunabereich darf nur mit Badeschuhen betreten werden. In den Saunen selbst werden diese ausgezogen. Vor dem Betreten der Sauna immer duschen – nicht nur aufgrund der Hygiene, sondern auch um den störenden Fettfilm der Haut zu entfernen.
- Vor der Sauna gut abtrocknen (die trockene Haut schwitzt besser).
- Betreten Sie die Sauna mit erwärmtem Körper.
- In der Sauna ein großes Badetuch als Unterlage benutzen. Im Dampfbad die dafür vorgesehenen Handtücher verwenden und die Sitzgelegenheiten vor und nach dem Benutzen abbrausen.
- Die Sauna dient der Entspannung, deshalb ist im gesamten Saunabereich Ruhe einzuhalten.
- Die Verwendung von Mobiltelefonen, Fotoapparaten oder Tablets bzw. Uhren oder Brillen mit Kamera sind im Saunabereich nicht gestattet.
- Pro Saunagang empfehlen wir zwischen 10 und 15 Minuten Verweildauer, je nach persönlichem Wohlbefinden.
- Denken Sie an Ihre Gesundheit! Verlassen Sie die Sauna frühzeitig, wenn Sie sich nicht wohlfühlen.
- Vermeiden Sie körperliche Belastungen! Jede Betätigung wie z.B. Gymnastik kann zu unnötiger Belastung von Kreislauf und Atmung führen.
- Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ab: Zuerst die Atemwege an der frischen Luft und anschließend durch kaltes Wasser oder Eis, startend von den Armen und Beinen bis hin zum Rücken und Rumpf, von den Extremitäten zum Herzen hin und abschließend auch den Kopf.
- Zur kompletten Abkühlung können Sie das Tauchbecken benutzen. Vor der Nutzung nehmen Sie immer eine Abkühlungsdusche!
- Entspannen Sie sich! Wichtig nach dem Saunieren ist die Ruhephase. Sie sollte mindestens 30 Minuten in Anspruch nehmen.
- Es dürfen keine Liegen in den Ruheräumen reserviert werden.
- Wiederholen Sie den Saunagang höchstens bis zu drei Mal.

Feldhof DolceVita Resort, Familie Perathoner, Rathausstr. 4
39025 Naturns bei Meran, Südtirol - Italien
+39 0473 666 366 | info@feldhof.com | www.feldhof.com

DOLCE VITA HOTELS® FIRST CHOICE IN SÜDTIROL
Belvita LEADING WELLNESSHOTELS SÜDTIROL
mehr erleben naturns IM MERANER LAND
THERME naturns
SÜDTIROL

FELDHOF.COM