

DT



ALPEN TESITIN

PANORAMA WELLNESS RESORT ★★★★★

AT BEAUTY

- |                           |                           |                           |                            |                             |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 01 Außenduschen           | 08 Kelosauna              | 15 Kneipp Bäder           | 22 Ruheraum                | 33 Massage                  |
| 02 Erlebnis-Aufguss Sauna | 09 Biosoft Sauna          | 16 Umkleide               | 23 Panorama-Schwimmbad 32° | 34 Heubad                   |
| 03 Relax Lounge           | 10 Erlebnisdusche         | 17 WC                     | 24 Außenpool 33°           | 35 Kosmetik                 |
| 04 Teich                  | 11 Infrarot-Lounge-Liegen | 18 Panorama Ruheraum      | 25 Beauty-Rezeption        | 36 Lobby                    |
| 05 Saunagarten            | 12 Kristall Dampfbad      | 19 Panorama Sauna         | 26 Textil Dampfbad         | 37 Paar-Massage             |
| 06 Feuerstelle            | 13 Sole Dampfbad          | 20 Tauchbecken 13°        | 27 Textil Biosauna         | 38 Terrasse                 |
| 07 Solepool 36°           | 14 Lichthof               | 21 Infinity Whirlpool 36° | 28 Wellness Bar            | 39 Schleuse                 |
|                           |                           |                           | 29 Fitnessraum             | 40 Duschen                  |
|                           |                           |                           | 30 Bewegungsraum           | 41 Ruhe-Terrasse            |
|                           |                           |                           | 31 Friseur                 | 42 Sonnen-Infinity-Pool 30° |
|                           |                           |                           | 32 Solarium                | 43 Familiengarten           |



1. Obergeschoss

# Lebensfreude aus erster Hand

## **Willkommen in unserem Premium Spa**

Sich selbst gegenüber achtsam zu sein, ist oft gar nicht so leicht, wenn wir den Spagat zwischen Arbeit, Familie und Freizeit machen. Dennoch: Diese Achtsamkeit sind Sie sich selbst schuldig.

Einfühlsamkeit sowie Behutsamkeit sind die Grundzutaten unserer Behandlungen. Denn Ihre Auszeit im Alpen Tesitin soll für Sie ein sinnliches Highlight sein.

Gönnen Sie sich dieses Stück Lebensfreude, nehmen Sie es mit zurück in den Alltag. Fühlen Sie sich innerlich wohl, sicher und entspannt bis in die Zehenspitzen.

*Janine Feilcke  
und das Alpen Tesitin Team*



# Die Lebensgeister wecken

Aktiv. Kraftvoll. Fit.

# Schönheit und mehr ...



## Aufblühen mit der Kraft der Natur

Die klassische Gesichtsbehandlung nach Dr. Barbara Boos wird nach der Reinigung ganz individuell auf Ihren Hauttyp abgestimmt. Die Behandlung beinhaltet eine intensive Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, Massage und Packung. Während der Pflegepackung dürfen Sie noch ein paar Verwöhnminuten am Nacken und an den Armen genießen.

### Boos Vitaminkraft

Intensivpflege mit Sanddornextrakt und Vitaminen kräftigt und durchblutet Ihre Haut und schenkt ihr ein strahlendes Aussehen.

### Boos Kräuteraktiv

Kräuterextrakte klären und reinigen bei verschiedenen Hauttypen. Das Hautbild wird sichtbar verfeinert.

### Boos Beruhigende Feuchtigkeit

Rosenextrakt und verschiedene Pflegeöle geben der Haut die Kraft der Selbstheilung und gleichen Rötungen und Überreizungen der Haut aus.

### Boos Granatapfel-Pflege

Granatapfelextrakt verleiht der reifen Haut eine zellschützende Kraft und wirkt beruhigend auf gereizte und trockene Haut.

### Boos Royale Regenerativ - Pflege für ein einzigartiges Hautgefühl

Gelee Royale, Soja-Protein, Hyaluron und Arganöl festigen und vitalisieren die sehr trockene, anspruchsvolle Haut.

### Jede Gesichtsbehandlung dauert

ca. 70 Minuten

89,00 Euro

NEU

### Individuelle klassische Gesichtsbehandlung und anschließendes Natur Make-up mit den neuen Schminkeprodukten von Dr. Barbara Boos.

Dauer ca. 85 Minuten

105,00 Euro

### Pflege der Augenpartie

Die richtige Augenpflege lässt Müdigkeit und Spuren von Stress verschwinden.

Optimal zur Anregung des Lymphflusses und zur Regeneration der Augenpartie.

Dauer ca. 40 Minuten

55,00 Euro

### Gesichtsmassage

Kleine Erfrischung für zwischendurch mit Wirkstoffkonzentrat. Diese Gesichtsmassage mindert Anspannung und nährt die Haut.

Dauer ca. 25 Minuten

40,00 Euro

NEU

### DermaKey - High-Tech für Ihre gesunde Haut

Der Schlüssel für ein intensiveres Pflegekonzept ohne größere Eingriffe.

In der Welt der Kosmetik gleicht Dermakey einer Revolution. Dermakey hat seinen Ursprung im medizinischen Bereich und arbeitet mit einer Impuls-Phorese-Technologie. Der Schlüssel dieser Therapie liegt in der besonderen „Sprache“ dieser Technik. Mit besonderen Bioregulationsimpulsen können spezifische Körperdaten gemessen werden. Bei jeder Anwendung stellt sich die Technik auf Ihre Hautbedürfnisse ein. Jede Veränderung der Haut wird automatisch registriert und führt zu einer abgestimmten Impulsabgabe.

Die Phorese-Technik hat sich in der Kosmetik seit langem bewährt und unterstützt jede Gesichtsbehandlung individuell beim Einschleusen von essentiellen Wirkstoffen und durch Aktivierung und Harmonisierung vieler Hautfunktionen. Sie besitzt auch ein eigenes Straffungs- und Lifting-Programm. Das Ziel ist dabei nicht künstlich wirkender Jugendwahn, sondern gesundes, frisches und strahlendes Aussehen auf natürliche Art und Weise zu erlangen.

Individuelle Dr. Boos Gesichtsbehandlung mit Dermakey Anwendung

Dauer ca. 85 Minuten

115,00 Euro

A muscular man is shown from the back, holding a smartphone that emits a bright, glowing light. The background is dark with some abstract, colorful circular patterns. The overall mood is futuristic and sophisticated.

Mann, das tut gut!

Elegant. Gepflegt. Charmant.

# Reine Männersache

Freude am Schönsein

## **Boos Intensivpflege für den Mann**

Genießen Sie diese außergewöhnliche Gesichtsbehandlung, die speziell für Ihre sensible und anspruchsvolle Männerhaut individuell zusammengestellt wird.

Eine wohltuende Massage von Nacken, Kopf und Gesicht lässt Sie neu erstrahlen.

Dauer ca. 70 Minuten 89,00 Euro

## **E&M Express Reinigung**

Basische Gesichtstiefenreinigung für ein geklärtes Hautbild ohne Pflegemaske und Massage

Dauer ca. 25 Minuten 40,00 Euro

## **Männer Maniküre**

Pflege der Hände mit einer abschließenden Massage

Dauer ca. 40 Minuten 40,00 Euro

## **Männer Pediküre**

Reinigung und Pflege der Füße mit einer intensiven Massage

Dauer ca. 50 Minuten 48,00 Euro

# Basische Gesichtspflege



Entdecken Sie ein einzigartiges Hautkonzept mit basischen Produkten, die die Bedürfnisse eines gesunden Hautstoffwechsels unterstützen. Pflanzliche Wirkstoffe, wertvolle Naturöle und schützende Hautvitamine sorgen für eine regenerierende zellschützende Wirkung.

## **E&M Express Reinigung**

Basische Gesichtstiefenreinigung für ein geklärtes Hautbild ohne Pflegemaske und Massage.

Dauer ca. 25 Minuten 40,00 Euro

## **E&M Balance**

Tiefenreinigende Gesichtsbehandlung für ein geklärtes und erfrischtes Hautbild durch die Kraft verschiedener Alpenkräuter.

Dauer ca. 70 Minuten 89,00 Euro

## **E&M Regeneration**

Basische Gesichtsbehandlung zur Unterstützung der Hautzellregeneration durch einen wertvollen Vitamin Komplex, Coenzym Q10 und grüne, remineralisierende Tonerde.

Dauer ca. 75 Minuten 92,00 Euro

## **E&M Exklusiv**

Basische Gesichtsbehandlung mit einer Extra-Verwöhn-Massage mit Olivenöl, das mit Sauerstoff angereichert ist und warmen Kräuterstempeln. Die Vitalenergie der Haut wird gesteigert.

Dauer ca. 85 Minuten 98,00 Euro



# Sich wohlfühlen in seiner Haut

Zart. Geschmeidig. Entspannt.



# Hand- und Fußpflege

## Maniküre

- Reinigung und Pflege der Hände mit Handmassage  
Dauer ca. 40 Minuten 45,00 Euro
- mit Nagellack  
Dauer ca. 50 Minuten 48,00 Euro
- mit Permanentlack  
Dauer ca. 60 Minuten 67,00 Euro  
inklusive Remover-Set für zu Hause

## Pediküre

- Reinigung und Pflege der Füße mit Fußmassage  
Dauer ca. 50 Minuten 50,00 Euro
- mit Nagellack  
Dauer ca. 50 Minuten 52,00 Euro
- mit Permanentlack  
Dauer ca. 60 Minuten 67,00 Euro  
inklusive Removerset für zu Hause

## Entfernung von Permanentlack

Dauer ca. 15 Minuten 12,00 Euro

## Nagellack auftragen

Dauer ca. 12 Minuten 12,00 Euro

## Nageldekoration mit Glitzersteinen

Dauer ca. 10 Minuten 8,00 Euro

# Beauty Extras

Augenbrauenkorrektur 12,00 Euro  
Wimpern färben 22,00 Euro  
Augenbrauen färben 16,00 Euro  
Wimpern und Augenbrauen färben 31,00 Euro

Depilation  
Bikini 20,00 Euro  
Achseln 12,00 Euro  
Oberlippe und Kinn 12,00 Euro  
Arme 22,00 Euro  
Unterschenkel 22,00 Euro  
Beine 40,00 Euro  
Rücken oder Brust 22,00 Euro

# Für Kinder & Jugendliche

Damit sich auch unsere jungen Gäste noch wohler fühlen

Entspannende Aromamassage  
Dauer ca. 25 Minuten 37,00 Euro

Kleine Gesichtsbehandlung Dr. Boos  
Individuell abgestimmte Pflege  
für die jugendliche Haut  
Dauer ca. 50 Minuten 63,00 Euro

Maniküre für Jugendliche und Kinder  
mit feilen, lackieren, Glitzersteinen  
und Handmassage  
Dauer ca. 40 Minuten 42,00 Euro



# Körperpeelings

für ein einzigartiges Hautgefühl

## **Aroma Bergsalzpeeling mit Sanddornöl**

Sehr pflegendes Aroma Peeling von Dr. Boos für sehr trockene Haut und wohltuend für Ihre Sinne

## **Basensalzpeeling mit Honig**

Salzkristall-Honigpaste wird in Lymphrichtung massiert und unterstützt die Reinigung von belastenden Säuren

## **Zirbel-Bergsalzpeeling**

Wohltuendes Peeling aus Salzkristallen, Zirbenholz und Zirbelessenz für Ihre Tiefenentspannung und eine geschmeidige Haut

**Dauer ca. 25 Minuten**

**37,00 Euro**

# Straffen und Entschlacken

Stimulierend. Erfrischend. Energiegeladen.

NEU

## OligoScan - Gesundheit ist messbar

OligoScan ist ein innovatives und wertvolles Diagnoseinstrument, das eine ausgezeichnete Möglichkeit anbietet, schnelle und präzise Analysen von Mineralien/Spurenelementen sowie Schwermetallen im Gewebe in Echtzeit zu bestimmen. Der Test ist einzigartig, denn im Gegensatz zu den bisherigen Methoden können durch die sofortigen Messergebnisse individuelle Maßnahmen vorgeschlagen werden. Im Falle einer Schwermetallbelastung kann eine zielgerichtete Ausleitung durch Behandlungen und Nährstoffe vorgeschlagen werden.

Nutzen Sie die Möglichkeit während Ihres Urlaubs, Ihren Mineralstoffhaushalt zu überprüfen und damit Ihr Wohlbefinden zu steigern.

## Beratung von Hans Gröber

Dauer ca. 1 Stunde 120,00 Euro

## Cellulitebehandlung mit Basenwickeln

Der Stoffwechsel wird an den entsprechenden Zonen durch eine kräftige Massage und Dermakey Anwendung aktiviert. Dadurch können Schlackenstoffe gut gelöst und abtransportiert werden. Anschließend wird die Wirkung mit dem

Basenwickel in der Softpackliege noch erheblich gesteigert.

- Wärmende Cellulitebehandlung gegen sehr knotiges und verschlacktes Bindegewebe  
Dauer ca. 50 Minuten 68,00 Euro
- Kühlende Cellulitebehandlung gegen Wassereinlagerungen und schwere Beine  
Dauer ca. 50 Minuten 68,00 Euro

## Intensiv-Entschlackung

Diese Behandlung eignet sich besonders zum Entgiften und Entschlacken des Körpers. Durch gemeinsame Anwendung einer Ganzkörpermassage und einer Heilerde-Enzian-Packung wird das Lymphsystem angeregt und das Gewebe und die Gelenke werden von angestauten Schlackenstoffen befreit.

Dauer ca. 80 Minuten 98,00 Euro

## Basische Körperpflege

Mit einer besonderen Massagebürste wird der gesamte Körper durchgearbeitet. Blut und Lymphfluss werden aktiviert, Schlackenstoffe und Verklebungen des Bindegewebes gelöst. Bei der anschließenden Basensalzpackung wird durch die Wärme und dem hochwertigen Natur-

Viele unserer Massagen können Sie zu zweit in unserem Paarbehandlungsraum genießen.

salz von E&M Vital der Körper von den Säuren entschlackt, die Müdigkeit der Gelenke schwindet und das Bindegewebe wird straffer und reiner.  
Dauer ca 50 Minuten 69,00 Euro

## Bauchmassage

Sitz unserer Gefühle  
Diese Behandlung aus verschiedenen Techniken kräftigt den Bauch, fördert die Darmtätigkeit und schafft eine tiefe Entspannung. Bauchmassagen können ebenfalls beim Verdauen von blockierenden Emotionen helfen.  
Dauer ca. 50 Minuten 68,00 Euro

## Lymphmassage

- Ganzkörper Dauer ca. 50 Min. 69,00 Euro
- Beine Dauer ca. 40 Minuten 56,00 Euro
- Gesicht Dauer ca. 25 Minuten 37,00 Euro



# Wellness für Körper, Geist und Seele

**Schwungvoll. Spritzig. Dynamisch.**

# Haut wie Samt und Seide

**Glatt. Rein. Strahlend.**

## **Körperpflegebehandlung nach Dr. Boos**

Lassen Sie Ihre Haut verwöhnen mit einer Körperwaschung mit Peeling-Handschuh, tollen Pflegeölen und einer Packung auf Basis von Karité-Butter und Granatapfel.

Abgestorbene Hautschüppchen werden sanft gelöst, die Haut wird optimal gepflegt und erhält so ein jugendliches Strahlen. Während der Packung verwöhnen wir Sie mit einer wohltuenden Gesichtsmassage.

Dauer ca. 80 Minuten

99,00 Euro

# Vitalpackungen

## **Heubadl**

Südtiroler Alm-Heu wirkt belebend auf Ihren Kreislauf und stärkt das Immunsystem. Die schweißtreibende Eigenschaft führt zur Entschlackung und wirkt positiv auf den gesamten Bewegungsapparat. Ätherische Öle unserer Bergkräuter lassen Sie entspannen und sich rundum wohlfühlen.

## **Muskel und Gelenkspackung**

Durch die harmonische Zusammensetzung aus Bergmoor, Johanniskrautöl und Arnikaöl wird die Durchblutung der Muskulatur gesteigert und das Nervensystem entspannt.

## **Basensalzpackung**

Das einzigartige Natursalz von E&M Vital enthält wertvolle Mineralstoffe und energiereiches, feinst zermahlene Edelsteinpulver, das Übersäuerungen des Körpers ausgleicht. Diese spezielle Packung nimmt die Müdigkeit aus den Gelenken, aktiviert den Zellstoffwechsel und macht die Haut geschmeidig.

## **Frischalgenpackung**

Hochwertige Frischalgen aktivieren den Zell-Stoffwechsel, fördern die Ausscheidung von Schadstoffen und haben eine sehr entschlackende und gewebstfestigende Wirkung.

## **Zirbelpackung**

Zirbelextrakt hat eine lange Tradition und wird schon seit Jahrhunderten aufgrund des aromatischen Geruches und der vielen positiven Wirkungen auf die Gesundheit sehr geschätzt.

## **Pflege-Packung**

Vitaminreiches Sanddornöl mit aufheiterndem Orangenduft schenkt Ihrer Haut Kraft zum Ausgleich und zur Regeneration. Ihre Zellregeneration wird gesteigert und die Haut wird elastisch und geschmeidig.

## **Entspannungspackung**

Hochwertige Lavendel- und Baldrianessenz schenken Ihnen Ruhe und Erholung. Körper, Geist und Seele werden in Harmonie gebracht und der Schlaf wird gefördert.

**Jede Packung dauert ca. 25 Min. 37,00 Euro**

A person's hands are shown pouring a clear liquid from a bottle into a container. In the foreground, there is a wooden heart-shaped object with a rope handle, a tin of mineral dust, and a rock. The tin is labeled 'MINERALIENSTAUB' and '87-80'. The background is a plain, light-colored wall.

# Urkraft Südtirol

Silberquarzit. Einzigartig. Reinigend.



Silberquarzit® ist ein weltweit einzigartiges, medizinisch attestiertes Heilerde-Gestein aus dem hintersten Pfitschtal, das vor 150 Millionen Jahren die Küste von Ureuropa war.

Dieses Heilerde-Urgestein hat Kornelia Schwitzer, die in unmittelbarer Nähe dieses Steinbruchs lebt, dazu bewogen, Silberquarzit®-treatments & products ins Leben zu rufen. Ziel ist es, durch außergewöhnliche, naturheilkundliche Behandlungen, den sogenannten „Inneren Alchimisten“ (unsere Selbstheilungskräfte) zu aktivieren.

### **Silberquarzit Ursteinmassage**

Spüren Sie die enorme Kraft dieses Südtiroler Gesteins mit seinem hohen Anteil an gepresstem Bergkristall und seltenen Edelkristallen. In Verbindung mit einem Räucherritual und besonderen musikalischen Klängen, sowie durch die Verwendung von speziellen Blütenessenzen und hochwertigem Bergwacholderöl, verhilft dieses Massageritual zu einem Zustand tiefen Wohlbefindens und zu mehr Gelassenheit. Nach den Lehren der Südtiroler Volkskunde werden dabei Körper, Geist und Seele wieder vereint und der Stoffwechsel und das Immunsystem aktiviert. Für neue Kraft und Energie in all Ihren Zellen.

Dauer ca. 75 Minuten 109,00 Euro

### **Silberquarzit Reinigungsritual**

Bei diesem Reinigungszeremoniell wird der Körper tiefengereinigt und gestrafft, der Stoffwechsel aktiviert und die feinstofflichen Energiezentren werden von belastenden Substanzen befreit.

Die Verwendung von Lärchenharzen und hochalpinem Bergwacholder sowie spezielle Ursteingesänge unterstützen geistige und körperliche Veränderungen. Sie fühlen sich freier und haben einen verbesserten Zugang zu Ihrem inneren Selbst. Erleben Sie eine energetische Reinigung und tiefgehende Motivation für das Umsetzen neuer Vorhaben.

Dauer ca. 75 Minuten 109,00 Euro

### **Silberquarzit Urkraft Rückenmassage**

Genießen Sie dieses einzigartige Rückenritual, konzipiert auf den Richtlinien der traditionellen Europäischen Volkskunde.

Kräftig-starke und gleichzeitig langsame und bewusste Massagetechniken lösen Verspannungen der Rückenmuskulatur bis ins kleinste Detail. Verschiedene Elemente kommen zum Einsatz: das Räucherritual, Schafwollwickel für die Leber, die Silberquarzit Ursteine und das Granulat, sowie das Aufmalen geometrischer Urzeichen, damit Sie ab dem ersten Moment alle Lasten des Alltags vergessen.

Dauer ca. 50 Minuten 86,00 Euro

NEU

### **Silberquarzit Urkraft Rücken und Kopf**

Nach dem Wissen der Traditionellen Volkslehre werden viele Probleme beim Rücken vom Kopf aus gesteuert: Ziel der Behandlung ist es, den Kopf von bewussten und unbewussten Lasten und Anstrengungen zu befreien, und zwar mit einer tiefgehenden SLOWMOTION- Technik, die den Rücken mitsamt dem Kopf nachhaltig von Belastendem befreit.

Dauer ca. 80 Minuten 115,00 Euro

NEU

### **Silberquarzit Mineral Sports Detox**

Dieses Programm steht für Entsäuerung & Entschleunigung. Ein kräftiges Massageritual stellt die naturheilkundlich nachgewiesene, entsäuernde und entgiftende Wirkung der äußerst siliziumreichen Südtiroler Heilerde aus dem Pfitschtal in den Mittelpunkt: Ihre Muskeln und das Bindegewebe werden über die Haut von Säuren befreit und Ihr Körper wird remineralisiert und regeneriert. Elemente, wie eine spezielle Räucherung und warme Wildkräuterkissen auf Leber und Nieren, aktivieren den inneren Alchimisten. Sie werden sich nach der Behandlung kraftvoll und mit neuer Lebensenergie spüren.

- Detox Sportmassageritual  
Dauer ca. 75 Minuten 109,00 Euro
- Detox Fuß- und Wadenmassageritual  
Dauer ca. 75 Minuten 109,00 Euro

# Klassische Wohlfühlmassagen

**Ausgeglichen. Glücklich. Harmonisch.**





### **Alpenduft**

Ausgleichende, sanfte Ganzkörperölmassage mit Kopf- und Gesichtsmassage. Die Besonderheit dieser Entspannungsmassage besteht in der Verwendung von warmem, duftendem Öl, das von Ihnen individuell ausgewählt wird. Das Öl pflegt die Haut und dringt tief ins Gewebe ein. Der Energiefluss im Körper wird aktiviert, Tiefenentspannung entsteht.

Dauer ca. 80 Minuten 98,00 Euro

### **Alpenduft Kopf- und Gesichtsmassage**

Ausgleichende sanfte Kopf- und Gesichtsmassage Die Verwendung von warmem, duftendem Öl, das von Ihnen individuell ausgewählt wird, und feinste warme Blütenstempel machen diese Entspannungsmassage so einzigartig. Tiefenentspannung entsteht, der Gedankenfluss wird sortiert und angestaute Energie gelöst. Für ein Gefühl von Harmonie und innerer Stärke.

Dauer ca. 50 Minuten 68,00 Euro

### **Honigmassage**

Mit einer besonderen Massagetechnik wird der echte Bienenhonig auf Ihren Rücken eingearbeitet. Eine intensive Anregung der Durchblutung aktiviert die Reflexzonen des Rückens und regt die Organtätigkeit stark an. Schadstoffeinlagerungen und Verspannungen werden gelöst und das Gewebe tonisiert. Nach einer warmen Komresse wird der gesamte Körper mit einem Honigöl verwöhnt.

Dauer ca. 50 Minuten 69,00 Euro

### **Zirbelmassage**

Die Natur direkt am Körper spüren. Mit speziellen Zirbelstäben wird diese Massage zum einzigartigen Erlebnis. Die Muskulatur wird durch die eigene Massagetechnik gelockert und entspannt. Der Extrakt der Zirbe stärkt die Atemwege und das Immunsystem.

Dauer ca. 50 Minuten 69,00 Euro

### **Rückenentspannung**

Eine wohltuende Rückenmassage, Schröpfen und eine heiße Kneipptherapie hilft gegen verspannte Rückenmuskel und aktiviert gut das Lymphsystem. Zum Abschluss wird mittels Klangschalen Ihr Nervensystem entspannt.

Dauer ca. 50 Minuten 69,00 Euro

### **Alpen Tesitin's Kräuterstempelmassage**

Alpine Kräuter aus dem Hausgarten der Seniorchefs Elsa und Othmar werden zu Kräuterstempeln verarbeitet und zu hochwertigen Ölen aufbereitet. Sanfte Massagebewegungen mit den erwärmten, aromatischen Stempeln wirken Müdigkeit, Stress und Muskelverspannungen entgegen.

Dauer ca. 50 Minuten 73,00 Euro

### **Belvita Aktiv Sportmassage Rücken und Beine**

Kräftige Massage mit einem Kräuter-Sport-Balsam. Die Muskulatur wird gelockert, um wieder gut durchblutet zu werden. Abschließend erfrischen wir Ihre Beine mit einem wohltuenden Tonikum auf Basis von Arnika und Latschenkiefer

Dauer ca. 50 Minuten 69,00 Euro

### **Belvita Aktiv Sportmassage Beine**

Dauer ca. 25 Minuten 39,00 Euro

### **Klangschalenmassage**

Die Harmonie des Menschen mit sich selbst und seiner Umwelt ist vielfältig bedroht durch alltäglichen Stress in allen Lebensbereichen. Während der Klangentspannung lösen sich die angesammelten Sorgen und Blockaden. Dadurch haben Körper, Geist und Seele wieder die Möglichkeit in Harmonie zu kommen und die Selbstheilung zu stärken.

- Ganzkörper.  
Dauer ca. 50 Minuten 65,00 Euro
- Klangschalenmassage Teilkörper  
Dauer ca. 25 Minuten 38,00 Euro

### **Fußzonenmassage mit Fußbad**

Reflexzonen an den Füßen werden mit leichtem Druck stimuliert. Diese aktivierende Massage beeinflusst den gesamten Körper und seine Funktionen.

Dauer ca. 50 Minuten 67,00 Euro

### **Klassische Verwöhnmassage**

Wohltuende Massage zum Innehalten und dem Alltag zu entfliehen

- Ganzkörper  
Dauer ca. 50 Minuten 67,00 Euro
- Rücken  
Dauer ca. 25 Minuten 37,00 Euro
- Schulter Nackenmassage  
Dauer ca. 25 Minuten 37,00 Euro

# Alpen Tesitin Spezial

**Beweglich. Sportlich. Gesund.**



## **Rückenintensiv Johannes Salchenegger**

Intensive Rückenmassage zusammengestellt aus Elementen der klassischen Massage.

Einzelne Griffelemente aus Faszientechniken, Triggerpunktmassage und das Schröpfen erzielen eine tiefe Entspannung der Muskulatur des Rückens. Durch die Intensität und Technik dieser Massage erreicht man eine Aktivierung des Energieflusses im Rücken, verbesserte Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Kopfes, und ein Lösen der Grundspannung der Rücken-, Nacken- und Lendenmuskulatur.

Dauer ca. 50 Minuten 69,00 Euro

Als Nachbehandlung zur Rückenintensivmassage:

### **Teilmassage mit Triggerpunkten**

Dauer ca. 25 Minuten 40,00 Euro

### **Aufrichten der Wirbelsäule**

Die Wirbelsäule stellt sowohl unser körperliches als auch seelisches Rückgrat dar. Sie ist die energetische und informative Verbindung zwischen Gehirn und Körper und so der Ausdruck der inneren und äußeren Haltung des Menschen. Diese Spezialbehandlung umfasst die Analyse der Wirbelsäule über die Fußreflexzonen, eine Mobilisation der gesamten Gelenksstrukturen und die Aufrichtung und Entspannung der Wirbelsäule mittels spezieller Dehnungen und Gelenkmobilisation nach Maximilian Huber. Ziel dieser Behandlung ist, ganz individuell auf

Ihre Muskel-(ver)-spannungen und Blockaden einzugehen, den Druck von den Bandscheiben und Gelenken zu nehmen und die Versorgung der Organe zu verbessern.

- Erstbehandlung  
Dauer ca. 80 Minuten 98,00 Euro
- Nachbehandlung  
Dauer ca. 50 Minuten 69,00 Euro

### **Craniosakraler Ausgleich**

Die Wiederherstellung der Bewegung zwischen den Knochen des Schädels und die Befreiung der zugrunde liegenden Membranen, Faszien und Nervengewebe hat sich als vorteilhaft zu herkömmlichen manuellen Therapietechniken bewährt. Ungleichgewichte im kranialen System können Blockaden in jeglicher Form auslösen. Diese spezielle, sanfte Technik aktiviert durch feine Impulse die Selbstheilung des Körpers und erlaubt uns, loszulassen und zu entspannen.

- Erwachsene  
Dauer ca. 70 Minuten 83,00 Euro
- Schwangere  
Dauer ca. 50 Minuten 60,00 Euro
- Jugendliche  
Dauer ca. 40 Minuten 50,00 Euro
- Babys- und Kleinkinder  
Dauer ca. 25 Minuten 40,00 Euro

# Make-up Beratung

mit **Ulrike Thomaseth**



**Setzen Sie Ihre Schönheit gekonnt in Szene.**

Ob Tages-Make-up oder Make-up für spezielle Anlässe. Unter professioneller Anleitung erstellen Sie Schritt für Schritt ein Makeup. Ausgehend von ihren Wünschen schminkt die Visagistin zunächst eine Gesichtshälfte und dann können Sie das Gelernte anwenden und die zweite Hälfte selbst schminken.

Die Tipps und Tricks des Profis sollen Ihnen helfen, Ihre Vorzüge mit wenig Aufwand noch mehr zur Geltung zu bringen. Die nötigen Schminkprodukte und Hilfsmittel werden Ihnen für die Schminkberatung zur Verfügung gestellt. Für zu Hause erhalten Sie einen Makeup Plan mit genauer Anleitung. Nach Wunsch können die verwendeten Produkte sofort gekauft oder bestellt werden.

Einzelberatung:	2 Stunden	150 €
Beratung für zwei Personen:	2 ½ Stunden	120 € pro Person
Beratung für drei Personen:	2-3 Stunden	100 € pro Person

**Für die Reservierung sind wir Ihnen gerne behilflich.**

# Fit durchs Jahr

mit **Personal Trainer Florian**

Florian gestaltet für Sie Ihr individuelles Fitnessprogramm für Zuhause. Sie erhalten Ihren Trainingsplan mit Tipps für Outdoortraining, Lauftraining, Kraft-, HIT- und Ausdauertraining, ebenso wie Ernährungsberatung speziell auf Ihren Typ abgestimmt.

Für eine Terminvereinbarung, wenden Sie sich bitte an die Rezeption

Beratungsdauer ca. 60 Minuten      60,00 Euro

# Unser Friseurangebot

Waschen und legen Kurzhaar	28,00 Euro
Waschen und legen Langhaar	33,00 Euro
Waschen und föhnen Kurzhaar	24,00 Euro
Waschen und föhnen Langhaar	26,00 Euro
Waschen, schneiden, föhnen Damen Kurzhaar	49,00 Euro
Waschen, schneiden, föhnen Damen Langhaar	54,00 Euro
Waschen, schneiden, föhnen Herren	26,00 Euro
Waschen, schneiden, föhnen Kinder bis ca. 10 Jahre	21,00 Euro
Waschen, schneiden, föhnen Kinder bis ca. 16 Jahre	31,00 Euro
Färben	46,00 Euro
Strähnchen	61,00 Euro
Dauerwelle	51,00 Euro
Haarpackung oder Aufbaukur	16,00 Euro
Haare hochstecken	24,00 Euro
Extra Locken	16,00 Euro
Extra pro Zöpfchen	3,00 Euro
Extra Haarspray, Balsam und Shampoo	3,00 Euro

# Sinnliche Pause vom Alltag

**Ausruhen. Durchatmen. Verweilen.**



# Auszeit-Arrangements

## Entspannung pur

Entspannungspackung  
Alpenduft-Massage  
Alpenduft Kopf-Gesichtsmassage  
Klangschalenmassage 25 Minuten

**1-2 Tage 224,00 Euro**

## Verwöhnpaket für Ihren Rücken

Muskel Gelenkspackung  
Honigmassage  
Rückenentspannung  
Rückenintensivmassage

**3-4 Tage 226,00 Euro**

## Auszeit für die werdende Mami

Pediküre und Maniküre mit Na-  
gellack  
Klassische Gesichtsbildung  
nach Dr. Boos  
Lymphmassage Beine

**3-4 Tage 227,00 Euro**

## Reine Männersache

Belvita-Aktiv-Sportmassage Beine  
und Rücken  
Intensivpflege für den Mann  
Basensalzpackung  
Schulter-Nackentherapie

**3-4 Tage 215,00 Euro**

## Entschlacken und Straffen

Basensalzpeeling  
Frischalgenpackung  
Lymphmassage Ganzkörper  
Cellulitebehandlung mit Basenwickel  
Intensiv-Entschlackung

**3-4 Tage 287,00 Euro**

## Urkraft Südtirol

SQ Reinigungsritual  
SQ Urkraft Rücken  
SQ Ursteinmassage

**3-4 Tage 282,00 Euro**

## Zirbelkiefer-Spezial

Zirbel-Bergsalzpeeling  
Zirbelmassage  
Zirbelpackung

**2-3 Tage 132,00 Euro**

## Gsund Belvita

Wohltuendes Fußbad  
Belebende Ganzkörpermassage  
feuchtigkeitsspendende Körper-  
packung  
entspannende Gesichtsmassage

**Ca. 70 Minuten 98,00 Euro**

# Belvita Saunafibel



werden die obersten Hautschichten verjüngt und gepflegt.

Nach dem Dampfbadbesuch empfiehlt sich eine lauwarme Dusche und eine ausgiebige Nachruhphase.

## Die finnische Sauna

Finnische Saunen sind trockene Heißluftbäder mit zwischengeschalteten Abkühlungsreizen und haben bei richtiger Anwendung einen nachgewiesenen Gesundheitsnutzen.

Die Wechselwirkung von Wärme- und Abkühlungsreizen fördert die Durchblutung der Haut und der Schleimhäute, trainiert sanft das Herz-Kreislaufsystem sowie die Anpassung von Blutdruck und Blutverteilung, steigert die Abwehrkräfte gegen Infekte, dient der Hautreinigung und Zellneubildung und wirkt entspannend auf Psyche und Muskulatur.

## 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 Viren einer Erkältung besser abgewehrt und ein grippaler Infekt 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 Stoffwechsel anregende Wirkung erlangt.

Außerdem hat der Besuch von Feuchtkabinen eine spürbare Schönheitswirkung. Insbesondere in Kombination mit Peelings und Rückfettungen

## Benutzung des Saunabereichs

- Der Zutritt zum Saunabereich ist erwachsenen Gästen vorbehalten.
- Die Sauna ist ein Nacktbereich und darf folglich nur unbekleidet betreten werden. Auch außerhalb der Saunen dürfen keine T-Shirts oder ähnliche Kleidungsstücke angezogen werden. Badetücher, Bademäntel bzw. Saunakilts sind erlaubt.
- Der gesamte Bereich der Sauna darf nur mit

Badeschuhen betreten werden. In den Saunen selbst, in den Feucht-, Dampf- sowie Trockensaunen, werden die Badeschuhe ausgezogen.

- Vor Beginn des Saunagangs muss jeder Gast duschen und sich anschließend gut abtrocknen.
- In der Sauna soll ein ausreichend großes Badetuch als Unterlage auf den Bänken verwendet werden. Ausgenommen sind die Feucht- und Dampfsaunen, in denen keine Unterlage verwendet werden kann.

Die Sitzgelegenheiten werden vor und nach dem Benutzen mit Wasser abgebraust.

- Schwimm- und Tauchbecken sowie Whirlpools dürfen nur nach gründlichem Abduschen benutzt werden.
- Es ist nicht gestattet, Einrichtungen der Sauna zu verändern. Die Veränderung der Temperatur, Aufgüsse, Betätigung von Lüftungseinrichtungen, Ventilatoren u. ä. ist dem Hotelpersonal vorbehalten.
- Die Verwendung von Mobiltelefonen, Fotoapparaten oder Tablets bzw. Uhren oder Brillen mit Kamera ist im Saunabereich nicht gestattet.
- Jeder Gast muss sich über die Besonderheiten der Saunalandschaft, wie hohe Temperatur und Luftfeuchtigkeit und deren Auswirkungen auf den eigenen Organismus, bewusst sein. Bei gesundheitlichen Problemen empfehlen wir, vor der Benutzung einen Arzt zu konsultieren.
- Wegen der besonderen Situation des Nacktbereichs ist ein korrektes Verhalten unabdingbar.
- Aus Respekt den anderen Gästen gegenüber ist im gesamten Saunabereich Ruhe einzuhalten.

## Tipps zum richtigen Saunieren

- Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Besuch in der Sauna! Sie benötigen mindestens zwei Stunden, um das Saunieren zu genießen.
- Vermeiden Sie Anstrengung, Hektik und Stress! Beim Saunagang stehen Ruhe und Entspannung im Vordergrund.
- Besuchen Sie die Sauna weder hungrig noch mit vollem Magen! Zwischen dem Saunagang und der letzten großen Mahlzeit sollten zwei Stunden vergangen sein.
- Nehmen Sie vor dem Saunagang eine Reinigungsduche und trocknen Sie sich vor dem Betreten der Kabine gründlich ab.
- Betreten Sie die Sauna mit erwärmtem Körper! Ein warmes Fußbad im Vorfeld fördert das Schwitzen zusätzlich.
- Sie dürfen die Sauna nur ohne jegliche Kleidung betreten, damit die Wärme Ihre Haut ungehindert erreichen kann. Vor allem vermeiden Sie so auch, dass sich der Schweiß am Körper festhält und sich Hautreizungen bilden.
- Vermeiden Sie körperliche Belastungen! Jede Betätigung wie z. B. Gymnastik kann zu unnötiger Belastung von Kreislauf und Atmung führen.
- Pro Saunagang empfehlen wir zwischen zehn und 15 Minuten Verweildauer, je nach persönlichem Wohlbefinden. Verlassen Sie die Sauna, wenn Sie sich nicht mehr wohlfühlen.
- 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 dem Tauchbecken nehmen Sie immer eine Abkühlungsduche!

- Nach der Abkühlung wirken ein leichtes Erwärmen der Füße mit einem warmen Fußbad und das Überziehen von Wollsocken wohltuend auf den gesamten Körper.
- Machen Sie eine Pause und entspannen Sie! Zwischen den Saunagängen empfehlen wir eine Ruhephase von mindestens 30 Minuten.
- Wiederholen Sie den Saunagang höchstens bis zu drei Mal. Auch im Sommer fördert ein Saunabesuch die Gesundheit, stärkt die Abwehrkräfte und wirkt kühlend auf den Körper.
- Informieren Sie sich bei unseren kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Gerne werden Sie zu Behandlungsangeboten sowie zu den Wirkungen der Sauna und dem täglichen Aufgussprogramm beraten.

Hotel Alpen Tesitin  
Familie Feichter  
Unterrainerstraße 22  
I-39035 Taisten | Welsberg | Südtirol | Dolomiten

Tel. 0039 0474 950 020 | Fax 0039 0474 950 071 | [info@alpentestin.it](mailto:info@alpentestin.it) | [www.alpentestin.it](http://www.alpentestin.it)

