

BEAUTY

A close-up photograph of lavender flowers and green stems, used as a background for the advertisement. The flowers are in various stages of bloom, with some in sharp focus and others blurred in the background.

AT ALPEN TESITIN
PANORAMA WELLNESS RESORT ★★★★★

DE

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



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.

Familie Fiebler und das Alpen Tesitin Team



BIO Naturkosmetik aus München

Die Naturkosmetik wird mit Liebe zu den wertvollen Rohstoffen aus kontrolliert biologischem Anbau hergestellt. Herrliche Duftnoten und ein besonderes Hautgefühl werden Sie überraschen.



Klassische Gesichtsbildung

Die Gesichtsbildung nach Dr. Barbara Boos wird nach der Reinigung ganz individuell auf Ihren Hauttyp abgestimmt. Die Behandlung beinhaltet eine Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, Massage und Packung.

- **Vitalfrische**
Revitalisierende Hautpflege mit wertvollem Hanfsaatöl und einer kühlenden Gel-Maske für einen frischen Teint.
 - **Vitaminkraft**
Intensivpflege mit Sanddornextrakt und Vitaminen kräftigt und durchblutet Ihre Haut und schenkt ihr ein strahlendes Aussehen.
 - **Beruhigende Feuchtigkeit**
Rosenextrakt und verschiedene Pflegeöle geben der Haut die Kraft der Selbstheilung und gleichen Rötungen und Überreizungen der Haut aus.
 - **Granatapfel-Pflege**
Granatapfelextrakt verleiht der reifen Haut eine zellschützende Kraft und wirkt beruhigend auf gereizte und trockene Haut.
 - **Royale Regenerativ**
Gelee Royale, Soja-Protein, Hyaluron und Arganöl festigen und vitalisieren die sehr trockene, anspruchsvolle Haut.
- Dauer ca. 70 Minuten 102,00 Euro**

Kopf- und Gesichtsmassage

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

Dauer ca. 40 Minuten 59,00 Euro

Dermakey – Hightech für Ihre gesunde Haut

Der Schlüssel für ein intensiveres Pflegekonzept ohne größere Eingriffe. Dermakey hat seinen Ursprung im medizinischen Bereich und arbeitet mit einer Impuls-Phorese-Technologie. Die Phorese unterstützt jede Gesichtsbildung 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 Gesichtsbildung mit Dermakey Anwendung

Dauer ca. 85 Minuten 125,00 Euro



Beauty Extras

Augenbrauenkorrektur	13,00 Euro
Wimpern färben	24,00 Euro
Augenbrauen färben	17,00 Euro
Wimpern und Augenbrauen färben	34,00 Euro

Depilation

Bikini	21,00 Euro
Achseln	13,00 Euro
Oberlippe und Kinn	13,00 Euro
Arme	23,00 Euro
Unterschenkel	23,00 Euro
Beine	41,00 Euro
Rücken oder Brust	23,00 Euro
Solarium	15,00 Euro



Phyto Art

BIO Naturkosmetik aus Südtirol

Der Mensch und die Natur bilden eine kraftvolle Einheit. Die vier Elemente, Wasser, Feuer, Luft und Erde, wohnen jedem Lebewesen inne. Diese unerschöpflichen Kraftquellen halten Körper, Geist und Seele in einer natürlichen Balance. Überwiegt eines dieser Elemente im menschlichen Körper, wirkt sich das unter anderem auch auf die Haut aus. Ziel von Phyto Art ist es, mittels Heilpflanzen und Kristallen, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen.



PHYTO Gesichtsbehandlung

Die klassische Gesichtsbehandlung nach Phyto Art wird nach der Reinigung ganz individuell auf Ihren Hauttyp abgestimmt. Die Behandlung beinhaltet eine Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, Massage, Packung und eine kurze Gelenkentspannung.

. **Activ-Lift Balance**

Behandlung zur Aktivierung der Zellerneuerung, die dem Alterungsprozess der Haut entgegenwirkt. Die hochwertigen Kräuterextrakte in Kombination mit der natürlichen Hyaluronsäure, unterstützen den Sauerstofftransport, fördern die Kollagenproduktion und schenken neue Vitalität.

. **Hydro-Sensitiv Balance**

Eine besondere Wohltat für trockene, feuchtigkeitsarme Haut, die zu Irritationen neigt. Diese besonders milde Pflege versorgt alle Hautzellen mit Feuchtigkeit und schützt den Hydrolipidmantel.

. **Pure Balance**

Eine reinigende klärende Behandlung, zur Beseitigung von Unreinheiten und Minimierung des Talgflusses. Hochwertige Kräuter regulieren den Lipidgehalt der Haut, verengen die Poren und wirken entzündungshemmend.

Dauer ca. 80 Minuten 108,00 Euro

Express Reinigung

Tiefenreinigung für ein klares frisches Hautbild.

Dauer ca. 40 Minuten 59,00 Euro

Augen Balance mit Gesichtslymphdrainage

Die spezielle Massage der Augenpartie mit den Kristallen, das vitalisierende Serum und die Augen-Alginat-Maske glätten und straffen Augenfältchen. Hochwertige Wirkstoffe wirken Tränensäcken und dunklen Augenringen entgegen und vitalisieren die sensible Augenpartie.

Dauer ca. 50 Minuten 75,00 Euro



Wimpernlifting

Neuer Schwung für Ihre Wimpern!

Weg mit der Wimpernzange, denn ab sofort formt die Wimpernwelle Ihre Wimpern dauerhaft. Egal, ob kurze oder lange Wimpern: Die Wimpernwelle funktioniert bei jeder Wimpernlänge.

- . **bequem**
Die Wimpern sind mit einer Sitzung für 6-8 Wochen in Form.
- . **attraktiv**
Durch Dauerformung immer große strahlende Augen.
- . **sicher**
Kein Brechen der Wimpern durch die Wimpernzange.

NUR noch Tuschen - fertig!

Wimpernwelle inkl. Wimpern färben

Dauer ca. 70 Minuten 75,00 Euro



NUI-Cosmetics

Make-up Beratung mit Naturprodukten von NUI Cosmetics

...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 Make-up. Die Tipps und Tricks des Profis sollen Ihnen helfen, Ihre Vorzüge mit wenig Aufwand noch mehr zur Geltung zu bringen.

- . Natur Make-up
Dauer ca. 40 Minuten **63,00 Euro**
- . Make-up für spezielle Anlässe
Dauer ca. 60 Minuten **83,00 Euro**
- . Schminkberatung
Dauer ca. 80 Minuten **126,00 Euro**



Natural
Vegan
Beauty



Hand- und Fußpflege

Maniküre

- . Reinigung und Pflege der Hände mit Handmassage
Dauer ca. 40 Minuten **47,00 Euro**
- . Reinigung und Pflege der Hände mit Nagellack
Dauer ca. 50 Minuten **50,00 Euro**
- . Reinigung und Pflege der Hände mit Permanentlack
Dauer ca. 60 Minuten **70,00 Euro**
(inklusive Remover-Set für zu Hause)

Pediküre

- . Reinigung und Pflege der Füße mit Fußmassage
Dauer ca. 50 Minuten **52,00 Euro**
- . Reinigung und Pflege der Füße mit Nagellack
Dauer ca. 50 Minuten **54,00 Euro**
- . Reinigung und Pflege der Füße mit Permanentlack
Dauer ca. 60 Minuten **70,00 Euro**
(inklusive Remover-Set für zu Hause)

Extras

- . Entfernung von Permanentlack
- . Nagellack auftragen
- . Nageldekoration mit Glitzersteinen
Dauer jeweils ca. 10-15 Minuten **14,00 Euro**





Reine Männersache

Gesichtsbehandlungen

. Dr. Boos - Intensivpflege für den Mann

Genießen Sie diese außergewöhnliche Gesichtsbildung, 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 102,00 Euro

. Phyto Art - Hydro Man Balance

Tiefenreinigende Gesichtsbildung speziell für die sensible Männerhaut. Die Kombination aus verschiedensten Kräutern und einer Edelsteinmassage stärkt die Haut und verleiht ihr neue Vitalität.

Dauer ca. 80 Minuten 108,00 Euro

Hand- und Fußpflege

. Männer Maniküre

Reinigung und Pflege der Hände mit einer abschließenden Massage

Dauer ca. 40 Minuten 45,00 Euro

. Männer Pediküre

Reinigung und Pflege der Füße mit abschließender Massage

Dauer ca. 50 Minuten 50,00 Euro

Kids & Teens

Damit sich auch unsere jungen Gäste noch wohler fühlen.

. Entspannende Aromamassage

für Kinder bis 12 Jahren

Dauer ca. 25 Minuten 40,00 Euro

. Aroma Ganzkörpermassage

für Jugendliche von 12 - 18 Jahren

Dauer ca. 50 Minuten 70,00 Euro

. Kleine Gesichtsbildung DR. BOOS

Individuell abgestimmte Pflege für die jugendliche Haut

Dauer ca. 50 Minuten 72,00 Euro

. Maniküre für Kinder & Jugendliche

mit feilen, lackieren, Glitzersteinen und Handmassage

Dauer ca. 40 Minuten 42,00 Euro

Entspannt zum Mutterglück

Wohlfühlanwendungen für werdende Mütter.

Relaxmassage (ab dem 4. Monat)

Entspannende Wohlfühlmassage, die den gesamten Stoffwechsel anregt und mögliche Beschwerden lindert. Das Körpergefühl verbessert sich und eine entspannende Mutter-Kind-Beziehung wird schon während der Schwangerschaft gefördert.

Dauer ca. 50 Minuten 77,00 Euro

Craniosakraler Ausgleich

Sanfte Anwendung, um die werdende Mutter in Geborgenheit zu entspannen. Schwangerschaftsbeschwerden und Verspannungen können mit sanften Griffen gelöst werden. Die Anwendung hilft neue Kraft zu tanken.

Dauer ca. 50 Minuten 75,00 Euro

Lymphmassage Beine (ab dem 4. Monat)

Unterstützt das Abtransportieren von Wassereinlagerungen in den Beinen. Optimale Vorbeugung gegen schwere Beine und Überlastung der Blutgefäße

Dauer ca. 40 Minuten 60,00 Euro



Haut wie Samt und Seide

Körperpeelings

Abgestorbene Hautschüppchen werden sanft gelöst, die Haut wird optimal gepflegt und erhält so ein jugendliches Strahlen.

- **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

43,00 Euro

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

110,00 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.

Basensalzpackung

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



Muskel- und Gelenkspackung

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

Frischalgenpackung

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

Zirbelpackung

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

Pflegepackung

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 Baldrianessenzen schenken Ihnen Ruhe und Erholung. Körper, Geist und Seele werden in Harmonie gebracht und der Schlaf wird gefördert.

Dauer jeweils ca. 25 Minuten

44,00 Euro

Vital Detox

Detox Special

Besondere, kräftige Massagetechnik mit einem Peeling auf Basis von Honig und Basensalz. Dabei werden Verklebungen und Schlacken gelöst und das Lymphsystem aktiviert. Die anschließende Vitalpackung in Kombination mit einem Leberwickel begünstigt die Entschlackung auf körperlicher aber auch emotionaler Ebene.

Dauer ca. 80 Minuten **112,00 Euro**

Cellulitebehandlung mit Basenwickel

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

. **Kühlende Cellulitebehandlung**
gegen Wassereinlagerungen und schwere Beine

Dauer ca. 80 Minuten **112,00 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 das hochwertige Natursalz 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 **78,00 Euro**

Intensiv-Entschlackung

Bei einer stimulierenden Ganzkörpermassage in Kombination mit einer hochwertigen Frischalgen-Packung werden angestaute Schlackenstoffe von Bindegewebe und Gelenken gelöst. Optimale Behandlung bei Übersäuerung und Gelenksproblemen.

Dauer ca. 80 Minuten **112,00 Euro**

Lymphmassage

Eine sanfte Massage, welche den Rückfluss von Flüssigkeiten im Gewebe fördert.

- . **Ganzkörper** Dauer ca. 50 Minuten **77,00 Euro**
- . **Beine** Dauer ca. 40 Minuten **60,00 Euro**
- . **Gesicht** Dauer ca. 25 Minuten **42,00 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 **77,00 Euro**



SIGNATURE
treatments

Kraft der Steine & Waldessenzen

signature treatments

Symphonie VITALKRAFT

Dieses besondere Ganzkörper-Ritual mit den warmen Südtiroler Serpentinsteinen und kühlen Bergkristallen schenkt neue Nervenkraft und inneren Frieden. Durch die Stimulierung der gesamten Meridian-Nervenleitbahnen werden Überlastungen und Stress gelöst. Mit der Kraft des Johanniskrautöls und verschiedenster Waldessenzen aktiviert sich die Vereinigung von Körper, Geist und Seele für neue Vitalität und Lebensfreude.

Dauer ca. 80 Minuten **118,00 Euro**

Symphonie SCHWERELOSIGKEIT

Durch die Kombination von diesem Rücken- und Füße-Ritual, mit Hilfe von warmen Südtiroler Serpentinsteinen, kalten Edelsteinen und einer speziellen Druckpunktmassage, werden tiefsitzende Verspannungen und Blockaden gelöst. Ideal für die Steigerung und den Ausgleich der Energiezirkulation des gesamten Körpers.

Dauer ca. 70 Minuten **110,00 Euro**

Symphonie GEDANKENFREIHEIT

Das Behandeln von Akupressur-Punkten im Kopf-, Gesichts- und Nackenbereich mit reinsten Edelsteinen aktiviert die Mikrozirkulation und bringt neue Lebensenergie zum Fließen. Jegliche Anspannungen von blockierten Muskeln und belastenden Gedanken lösen sich auf und sorgen für eine wohltuende Leichtigkeit und Freiheit.

Dauer ca. 50 Minuten **84,00 Euro**

Symphonie ANKLANG

Tiefenentspannende Kombination von Walddüften, Klängen tibetischer Klangschalen und Edelsteinen, um die Harmonie in allen Lebensbereichen wieder herzustellen und die Selbstheilungskräfte zu stärken. Keine manuelle Massage, jedoch feinste Düfte und Klangfrequenzen, die das Loslassen von tiefsitzenden Anspannungen des Nervensystems fördern.

Dauer ca. 50 Minuten **82,00 Euro**



Alpen Tesitin Spezial

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 **79,00 Euro**
· **Als Nachbehandlung** Dauer ca. 25 Minuten **46,00 Euro**
Teilmassage mit Triggerpunkten

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 **98,00 Euro**
· **Schwangere** Dauer ca. 50 Minuten **75,00 Euro**
· **Jugendliche** Dauer ca. 40 Minuten **60,00 Euro**
· **Babies und Kleinkinder** Dauer ca. 25 Minuten **50,00 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 Gelenksmobilisation 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 **112,00 Euro**
· **Nachbehandlung** Dauer ca. 50 Minuten **79,00 Euro**
· **Kinder** Dauer ca. 50 Minuten **72,00 Euro**

Segmentmassage

Intensive reflektorische Massage des Rückens, die über spezifische Reizgriffe die Reflexzonen und deren nervalen Verbindungen zu den Organen, Muskeln und Knochen verbessert. Durch die Steigerung der Durchblutung werden Verspannungen sowie Blockaden gelöst. Das vegetative Nervensystem wird positiv beeinflusst und gleicht damit viel Disharmonie des Körpers aus und steigert das Wohlbefinden.

Dauer ca. 50 Minuten **79,00 Euro**

Wohlfühl-Klassiker

Belvita Premium SPA Ganzkörpermassage

In den Belvita-Hotels in Südtirol, die mit dem Qualitätssiegel „Premium Spa“ ausgezeichnet sind, genießen die Gäste tiefgehende Entspannung von Kopf bis Fuß. Sie erleben ein Wohlfühlgefühl, das sich auf Körper und Geist ausbreitet.

• Entspannungsmassage

Hochwertiges Johanniskrautöl von Bergila und ausgleichende Massagegriffe dienen zur Tiefenentspannung und Regeneration des gesamten Nervensystems.

• Aktivmassage

Hochwertiges Latschenkiefer- und Arnikaöl von Bergila in Kombination mit kräftigen Massagegriffen wirken aktivierend und durchbluten unseren Bewegungsapparat nach einem Sporttag.

Dauer ca. 50 Minuten **82,00 Euro**

Klassische Verwöhnmassage

Wohltuende Massage zum Innehalten und dem Alltag zu entfliehen.

- **Ganzkörpermassage** Dauer ca. 50 Minuten **77,00 Euro**
- **Rückenmassage** Dauer ca. 25 Minuten **42,00 Euro**
- **Schulter- Nackenmassage** Dauer ca. 25 Minuten **42,00 Euro**

Belvita Aktiv Sportmassage

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.

- **Sportmassage Rücken und Beine** Dauer ca. 50 Minuten **79,00 Euro**
- **Sportmassage Beine** Dauer ca. 25 Minuten **44,00 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 **77,00 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 Kompresse wird der gesamte Körper mit einem Honigöl verwöhnt.

Dauer ca. 50 Minuten **77,00 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 **77,00 Euro**

Rückenentspannung

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

Dauer ca. 50 Minuten **77,00 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 **82,00 Euro**

Aroma - Relaxmassage neu

Ausgleichende sanfte Ganzkörpermassage mit Kopf- und Gesichtsmassage. Die Besonderheit dieser Entspannungsmassage besteht in der Verwendung von duftendem Edelsteinöl, das von Ihnen individuell ausgewählt wird. Das Öl pflegt die Haut und durch die Edelsteinessenz wird der Energiefluss im Körper aktiviert, damit eine Tiefenentspannung entsteht.

Dauer ca. 80 Minuten **115,00 Euro**

Tesitin's Kopf- und Gesichtsmassage

Ausgleichende sanfte Kopf- und Gesichtsmassage. Die Verwendung von warmem, duftendem Öl 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 **77,00 Euro**

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



Auszeit- Arrangements

AT Symphonie

Vitalkraft. Anklang. Schwerelosigkeit. Gedankenfreiheit.

4 Tage

354,00 Euro

Verwöhnpaket für den Rücken

Muskel- Gelenkspackung. Honigmassage. Rückenintensivmassage. Symphonie Schwerelosigkeit.

3-4 Tage

279,00 Euro

Entschlacken und Straffen

Detox spezial. Lymphmassage Ganzkörper. Cellulitebehandlung mit Basenwickel. Intensiv-Entschlackung.

3-4 Tage

372,00 Euro

Entspannung pur

Entspannungspackung. Aroma – Relaxmassage. Tesitin´s Kopf- und Gesichtsmassage. Symphonie Anklang.

1-2 Tage

286,00 Euro

Reine Männersache

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

3-4 Tage

240,00 Euro

Sportpaket

Premium Spa Aktivmassage. Belvita-Aktiv-Sportmassage Beine. Heubad. Fußzonenmassage mit Fußbad.

3-4 Tage

222,00 Euro

Zirbelkiefer-Spezial

Zirbel-Bergsalzpeeling. Zirbelpackung. Zirbelmassage.

2-3 Tage

148,00 Euro

Auszeit für werdende Mamis

Pediküre und Maniküre mit Lack. Klassische Gesichtsbildung nach Dr. Boos. Lymphmassage Beine.

3-4 Tage

239,00 Euro

Unser Frisörangebot

Verwöhnpaket Damen

Waschen, Schneiden, Föhnen Kurzhaar	46,00 Euro
Waschen, Schneiden, Föhnen Langhaar	52,00 Euro
Waschen, Föhnen Kurzhaar	25,00 Euro
Waschen, Föhnen Langhaar	30,00 Euro
Waschen, Legen Kurzhaar	24,00 Euro
Waschen, Haarpackung & Kopfmassage Kurzhaar	41,00 Euro
Waschen, Haarpackung & Kopfmassage Langhaar	48,00 Euro

Verwöhnpaket Herren

Schneiden, Föhnen	24,00 Euro
Rasier-Apparat	12,00 Euro

Verwöhnpaket Mädchen

0-10 Jahre Schneiden, Föhnen	25,00 Euro
11-17 Jahre Schneiden, Föhnen	35,00 Euro

Verwöhnpaket Jungs

0-10 Jahre Schneiden, Föhnen	18,00 Euro
11-17 Jahre Schneiden, Föhnen	22,00 Euro

Extras

Färben	45,00 - 65,00 Euro
Strähnen ganzer Kopf	70,00 Euro
Strähnen halber Kopf	48,00 Euro
Strähnen + Glossing	90,00 Euro
Dauerwelle	46,00 Euro
Glätten oder Locken	10,00 Euro
Haarpackung	10,00 Euro
Kopfmassage	5,00 Euro
Zopf	5,00 Euro
Steckfrisur	30,00 Euro



Belvita 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 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 werden die obersten Hautschichten verjüngt und gepflegt. Nach dem Dampfbadbesuch empfiehlt sich eine lauwarne 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.

Benutzung des Saunabereichs

Der Zutritt zum Saunabereich ist erwachsenen Gästen vorbehalten.

Die Sauna ist ein Nacktbereich und darf folglich nur unbedeckt 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 Reinigungsdusche**

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 10 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 Abkühlungsdusche!

• **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.



AT

Hotel Alpen Tesitin
Familie Feichter
Unterrainerstraße 22

I-39035 Taisten | Südtirol | Dolomiten

Tel. 0039 0474 950 020 | info@alpentestin.it | www.alpentestin.it