



# Wellness & Relax

## Massaggio terapeutico

ca. 50 min | € 54,00

Il massaggio terapeutico è un massaggio soprattutto decontratturante, anch'esso porta al corpo dei veri benefici muscolari. Fatto regolarmente, previene le eventuali tensioni muscolari.

## Massaggio speciale schiena

ca. 50 min | € 54,00

Chi non ha mai sentito, uscendo dall'ufficio, un fastidioso torcicollo o un insistente mal di schiena? Questo massaggio speciale di tutta la colonna vertebrale con una miscela di oli molto efficace, che scioglie la tensione profonda.

## Massaggio sportivo

ca. 50 min | € 54,00

Massaggio integrale profondo con olio speciale per sportivi per membra contratte e ossa affaticate. Questo trattamento accresce l'assorbimento dell'ossigeno, migliora lo smaltimento dell'acido lattico e rigenera i muscoli.

## Therapeutische Massage

ca. 50 min | € 54,00

Die therapeutische Ganzkörpermassage ist eine vor allem verspannungslösend und dient zur Muskelentspannung. Bei regelmäßiger Anwendung wirkt sie vorbeugend für weitere Muskelverhärtungen.

## Spezial-Rückenmassage

ca. 50 min | € 54,00

Wer kennt nicht diese typischen Nacken- und Rückenschmerzen? Diese Massage wirkt speziell gegen Verspannungen der Rückenmuskulatur entlang der gesamten Wirbelsäule mit Hilfe von hochwirksamen Ölen.

## Sportmassage

ca. 50 min | € 54,00

Ganzkörpermassage mit kaltgepressten Ölen zur Regeneration müder Muskeln. Die Sauerstoffzufuhr der Muskeln wird erhöht, Milchsäure besser abgebaut, Muskelkater vorgebeugt und die Muskeln regenerieren besser.

## Therapeutic full massage

ca. 50 min | € 54,00

Full-body massage with natural oils of the highest quality. Get rid of tensions, fatigue, and exhaustion - the typical phenomena of a hectic and stressful everyday life - and charge your batteries!

## Special back massage

ca. 50 min | € 54,00

The special back massage focuses on the entire spine with a selection of highly effective oils, dissolving deep tensions from the neck, the shoulders, and the whole back

## Sports massage

ca. 50 min | € 54,00

Full-body massage with special oils for contracted limbs and tired bones. This treatment increases the absorption of oxygen and improves the disposal of lactic acid. This way, the healing process of overworked muscles and tissues is speeded up.



### Massaggio anti-stress

ca. 50 min | € 54,00

Massaggio integrale rilassante con oli essenziali. La pelle assorbe delicatamente gli oli, ottenendo un effetto doppiamente positivo. I benefici profumi delle essenze rafforzano ancora l'effetto del massaggio e sono un vero balsamo per spirito e psiche. La vostra testa diviene libera e leggera e le sgradevoli tensioni si sciolgono. Godetevi una porzione extra di felicità e armonia per corpo e spirito, per riappacificarvi con voi stessi.

### Massaggio integrale estetico

ca. 50 min | € 54,00

Rilassante, snellente, tonificante, drenante, può lenire il dolore di un'articolazione infiammata. Questo massaggio con sostanze ricche è un vero e proprio toccasana per mente e corpo.

➤ Si consiglia di godersi prima del massaggio un peeling integrale per migliorare l'assorbimento delle sostanze. Il risultato: pelle morbidissima e tenera (totale ca. 80 min, € 84,00)

### Riflessologia plantare

ca. 30 min | € 34,00

Questo speciale massaggio sui vari punti riflessogeni del piede, associati a organi specifici, riattiva l'energia di autoguarigione e stimola l'intero metabolismo.

### Linfodrenaggio

ca. 50 min | € 54,00

La tecnica viene eseguita con movimenti armonici con manipolazioni manuali del corpo lenti e ritmici agendo sul percorso del flusso dei vasi sanguigni. Agisce sul sistema immunitario con il conseguente aumento delle difese dell'organismo.

### Anti-stress Massage

ca. 50 min | € 54,00

Ganzkörper Entspannungsmassage mit ätherischen Ölen. Diese Form der Massage hat somit gleich eine zweifache positive Wirkung. Die wohltuenden Düfte der Esenzen verstärken die Wirkung der Massage um eine weitere Ebene und sind Balsam für Geist und Seele. Ihr Kopf wird frei und unangenehme Verspannungen lösen sich. Gönnen Sie sich eine extra Portion Glück und Harmonie für Körper und Geist sodass Sie wieder eins werden mit sich selbst.

### Estetische Massage

ca. 50 min | € 54,00

Entspannend, straffend, tonifizierend, entwässernd, wirkt gegen Durchblutungsstörungen und Entzündungshemmend. Mit reichhaltigen Substanzen wird dies eine wahre Wohltat für Körper und Geist.

➤ Wir empfehlen ein vorangehendes Ganzkörper-Peeling zur Verbesserung der Aufnahmefähigkeit der verwendeten Substanzen. Das Ergebnis: seidenweiche Haut (zusammen ca. 80 min, € 84,00)

### Fußreflexzonenmassage

ca. 30 min | € 34,00

Durch Massage der verschiedenen organspezifischen Reflexzonen werden Selbstheilungskräfte aktiviert und der gesamte Stoffwechsel wird angeregt.

### Lymphdrainage

ca. 50 min | € 54,00

Über die sanfte Art dieser Therapieform nimmt man durch Entwässerung, Entschlackung und Gewebsernährung direkten Einfluss auf das Lymphsystem des ganzen Körpers und stärkt somit auch das gesamte Immunsystem.

### Anti-stress massage

ca. 50 min | € 54,00

Relaxing and rejuvenating full-body massage with pure essential oils. This aromatherapy treatment refreshes and invigorates the body, soothes emotions, and clears the mind. The healing properties of specific fragrances reinforce the effects of the massage: A true balm for the spirit and psyche! Enjoy an extra portion of happiness and harmony for both, body and soul.

### Aesthetic full body massage

ca. 50 min | € 54,00

Relaxing, slimming, toning, and draining massage which can soothe the pain of joint inflammations. This beautifying treatment with rich substances is a real blessing for your body and mind.

➤ In order to obtain the best results, it is advisable to prepare the skin with a whole-body peeling. The exfoliation guarantees an even better absorption of the substances with the result of a fabulously soft skin. (total ca. 80 min, € 84,00)

### Food Reflexology

ca. 30 min | € 34,00

This massage uses an acupuncture type technique performed on the various reflex points of the feet. Stimulating the reflex points, which correspond to specific organs and parts of the body, not only activates the natural energy and healing powers of the respective organs but also stimulates the entire metabolism.

### Lymphatic drainage

ca. 50 min | € 54,00

The manual lymphatic drainage is a gentle massage which promotes a healthy circulation of lymph. Since the lymphatic system is the „garbage collector“ of our body, this massage re-establishes a healthy flow of metabolic wastes out of the body. It boosts the immune system, improves the skin's appearance, and reduces puffiness caused by water retention and poor circulation.





### Massaggio Connettivale

ca. 50 min | € 54,00

Il massaggio connettivale terapeutico si focalizza sugli strati più profondi dei muscoli e del tessuto connettivo. È utile soprattutto per dolori cronici e contratture, come nel caso di spalle indolenzite e di rigidità a livello di collo, schiena e muscoli delle gambe. La pressione più profonda e concentrata sulle aree di tensione.

### Lomi Lomi Nui alpino

ca. 80 min | € 84,00

Questo particolare massaggio aiuta a sciogliere le antiche tensioni e cura, con amore, le ferite del passato. Lomi Lomi Nui trae spunto da un meccanismo naturale dell'organismo umano ed è un massaggio completo, nel vero senso della parola. Questo sensazionale trattamento, eseguito con l'ausilio di pregiatissimi oli per il corpo, scioglie dall'interno tutte le tensioni e i blocchi. Un vero piacere per tutti i sensi!

### Hot Stone alpino \*

ca. 80 min | € 84,00

La terapia con le Hot Stones oltre che usata semplicemente per rilassarsi grazie alla profumazione dell'olio, e del calore, che ricorda quello materno, è indicata per combattere i dolori muscolari, lo stress e l'insonnia.

### Private SPA \*

#### Momenti romantici in coppia nella private Spa

2 Persone ca. 90 min | € 69,00

Nella Private Spa nel centro benessere si possono trascorrere ore liete in atmosfera privata. Si passa un periodo di romantica serenità con il partner. Nella vasca gli oli, sali, latte e miele curano la pelle. Un bicchiere di spumante a lume di candela.. Quindi si rilassa e si riposa sul letto antico nel fieno, ve lo meritate!

**Trattamenti per bambini e donne in gravidanza trovate sul nostro sito web.**

### Bindegewebsmassage

ca. 50 min | € 54,00

Die therapeutische Bindegewebsmassage erzielt nicht nur am Ort der Massage einen positiven Effekt, sondern wirkt sich auch auf entfernte liegende Organe aus. Durch eine spezielle Massagetechnik werden tiefliegende Verspannungen, Verklebungen von Haut und Unterhaut gelöst, zur Schmerzlinderung und Verbesserung des Bewegungsapparates.

### Lomi Lomi Nui der Alpen

ca. 80 min | € 84,00

Diese einzigartige Massage löst alte Verspannungen und „heilt liebevoll die Wunden der Vergangenheit“. Sie basiert auf einer natürlichen Behandlung des menschlichen Organismus und ist eine ganzheitliche Massage im wahrsten Sinne des Wortes. Bei dieser traumhaften Behandlung werden Sie mit erlesenen Ölen massiert und Verspannungen sowie Blockaden werden im Innersten gelöst. Ein Fest für Ihre Sinne.

### Alpine Hot Stone \*

ca. 80 min | € 84,00

Diese Behandlung mit warmen Vulkansteinen stammt aus antiken Kulturkreisen und macht vollkommene Entspannung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene möglich. Verspannungen werden gelockert und gelöst.

### Private SPA \*

#### Romantische Momente zu zweit in der Private Heu SPA

ca. 90 min | € 69,00

In unserer Private Spa im Wellnesscenter genießen Sie gemütliche Stunden in privater Atmosphäre. Verbringen Sie eine romantische Zeit mit Ihrem Liebsten. Bei Kerzenschein mit einem Gläschen Sekt in der Badewanne, wo Milch, Honig, Salze und Öle Ihre Haut pflegen. Anschließend auf dem Heubett ausruhen und entspannen.

**Behandlungen für Kinder und während der Schwangerschaft finden Sie auf unserer Website.**

### Connective tissue massage

ca. 50 min | € 54,00

The therapeutic deep tissue massage is designed to relieve severe tensions in deeper layers of muscle and connective tissue. It is especially useful for chronic pain and contractures as in the case of stiff shoulders and stiffness in the neck, back, and leg muscles. Sustained strong, occasionally intense pressure is focused on the areas of tension.

### Lomi Lomi Nui of the Alps

ca. 80 min | € 84,00

This particular massage technique has been handed down from ancient Hawaiian healers and helps to release old tensions and „cares, with love, the wounds of the past.“ Lomi Lomi Nui is inspired by a natural mechanism of the human body and is a full body massage in the true sense of the word. This sensational treatment, carried out with the help of esteemed body oils, melts all tensions and blockages away.

### Alpine Hot Stone \*

ca. 80 min | € 84,00

This massage technique uses smooth, heated stones which are positioned on the body and gently moved about with light pressure. The combination of heat and Alpine fragrance oil has proven to be deeply relaxing, combating muscle pain, stress, and insomnia.

### Private SPA \*

#### Pure romance and unforgettable moments with wellness effect

ca. 90 min | € 69,00

In our private spa you enjoy relaxing hours in a private atmosphere. Stay on your own in pleasant tranquillity or spend romantic moments with your loved one. Enjoy a glass of bubbly in a candlelit bath where milk, honey, mineral salts, and oils caress your skin. Afterwards you can rest and relax in the hay bed... because you're worth it!

**Treatments for Children and during the pregnancy you find on our homepage.**



## Bagni di salute e beneficio al vapore secondo il metodo di Vitalis Dr. Joseph \*

Il vapore macromolecolare della vasca di Vitalis Dr. Joseph rinforza l'effetto di oli, erbe ed emulsioni e favorisce l'effetto del relax totale! Impacco nella vasca Vitalis Dr. Joseph, seguito di un massaggio alla schiena. Una vera esperienza!

### Impacco Vitalis nel fieno ca. 50 min | € 54,00

Originariamente gli agricoltori in Alto Adige hanno dormito nel fieno e hanno così scoperto l'effetto positivo. Il fieno è considerato un trattamento naturale per i reumatismi, mal di schiena, la contrazione muscolare, spasmi muscolari, nevrite, sciatica, sinovite, rigidità articolare e obesità. Nel lavoro scientifico è particolarmente attirato l'effetto positivo e duraturo fieno per l'artrite, sciatica, reumatismi, insonnia, indigestione, mentale e stanchezza fisica.

### Impacco Vitalis Sport ca. 50 min | € 54,00

Oli, lozioni di alta qualità e sali hanno un'azione rigenerante per i muscoli stanchi dopo lo sport e contribuisce a ridurre l'acido lattico. Il massaggio e il calore dell'impacco intensificano l'azione dei substrati impiegati.

### Impacco Vitalis Beauty ca. 50 min | € 54,00

Impacco nutriente nella vasca a vapore vitalis con i migliori oli di semi extra vergini, olio di rosa canina e crema idratante. Pelle così delicata morbida e pulita. Questo pacchetto è una „cura pronto soccorso“ per molti problemi della pelle come l'eczema, dermatite atopica, prurito, pelle sensibile e irritata, regolazione del metabolismo cellulare, l'elasticità e la rigenerazione della pelle.

\* viene offerto solo presso Hotel Asterbel

## Gesundheits und Wohlfühlbäder in Dampf nach der Methode von Vitalis Dr. Joseph \*

Im makromolekularen Dampf der Vitaliswanne wird die positive Wirkung von Ölen, Kräutern und Lotionen verstärkt und begünstigt einen zusätzlichen Effekt der totalen Entspannung. Nach der Packung in der Dampfwanne folgt eine entspannende Rückenmassage.

### Original Heubad ca. 50 min | € 54,00

Ursprünglich haben die Bauern in Südtirol im Heu geschlafen und dabei die positive Wirkung des Heus entdeckt. Das Heubad gilt als natürliche Kuranwendung bei Rheuma, Arthrose, Ischias, Hüft- und Rückenschmerzen, Hexenschuss, Muskelkontraktion, Muskelkrämpfen, Neuritis, Ischias, Verdauungsstörungen, Gelenkversteifung, Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, seelischen und körperlichen Erschöpfungszuständen.

### Impacco Vitalis Sport ca. 50 min | € 54,00

Eine Teilmassage mit anschließender wohltuender wärmender Packung. Hochwertige ätherische und kaltgepresste Öle, Alpenmoor und Salze regenerieren beanspruchte Muskeln nach Sport und helfen Milchsäure abzubauen. Entspannung und Regeneration in einem!

### Vitalisbad Beauty ca. 50 min | € 54,00

Nährende Packung mit feinsten kaltgepressten Samenölen, Hagebutten-Öl und feuchtigkeitsspendender Creme. So zarte Haut, weich und gepflegt. Diese Packung ist ein „Erste-Hilfe-Mittel“ gegen viele Hautprobleme wie Ekzeme, Neurodermitis, Juckreiz, empfindliche und gereizte Haut, Regulation des Zellstoffwechsels, Elastizität und Regeneration der Haut.

\* wird nur im Hotel Asterbel angeboten

## Healthy and benefit wraps in the steam bath of Vitalis Dr. Joseph \*

The macromolecular steam in the bath tube of Vitalis Dr. Joseph reinforces the effects of the body wraps with their nourishing oils, healing herbs, and moisturizing emulsions. The steam bath is followed by a back massage and guarantees a sensation of total relaxation. A real experience!

### Original Hay Vitalis Bath ca. 50 min | € 54,00

Originally, farmers in South Tyrol used to sleep in hay beds and, thereby, discovered the healing effects of the external use of mountain herbs on the body. The hay bath is a considered natural and traditional spa treatment for rheumatism, hip and back pain, lumbago, muscle contraction, muscle spasms, neuritis, sciatica, synovitis, joint stiffness, and obesity. Several scientific papers have particularly drawn on the positive, long-lasting effects of hay baths for arthritis, sciatica, rheumatism, insomnia, indigestion, mental and physical exhaustion.

### Beauty Vitalis Bath ca. 50 min | € 54,00

This Nutrient package contains best extra virgin seed oils, rosehip oil, and moisturizers for delicate and soft skin. This package is an „emergency care“ for many skin problems such as eczema, atopic dermatitis, itchy, irritated and sensitive skin. It promotes the regulation of the cellular metabolism and improves the overall elasticity and regeneration of skin.

### Sports Vitalis Bath ca. 50 min | € 54,00

Partial sports massage followed by a body wrap in the Vitalis bath. The heat of the compress intensifies the action of the substrates: High quality oils, mineral salts, and mud have a revitalizing effect on tired muscles after sport activities and help to reduce lactic acid in the body. Relax and rejuvenate in one!

\* only offered at Hotel Asterbel