



Erika ★★★★★

SPA & Relax Hotel | Südtirol

SPA Menu 2011

Erika Sonnenreich:

Ihr Wohlbefinden steht bei uns im Mittelpunkt.

Die **persönliche, individuelle Betreuung ist uns sehr wichtig und unsere Stärke**. Immer aufs Neueste geschult, versucht das Sonnenreich Team selbst die einfachste Massage zum Erlebnis zu machen. Öle, Cremes, Düfte, Farblichter, Musik und Feingefühl helfen dabei. Wir freuen uns auf Sie!

Neuheiten - Empfehlungen

Erika's Geheimtipp- die Entspannungs- Wohlfühlanwendung

die spezielle Wohlfühlanwendung ideal für den entspannten Urlaubsstart!

Inspiriert von Gästewünschen - kreiert vom Erika SPA Team.

Nach einem Trocken- Bürsten-Peeling folgt ein besonderes Wohlfühlbad.

Nach einer kurzen Pause mit einem Glas: Vin del Pepi werden Sie mit einer

harmonisierenden, individuell auf Sie abgestimmten Massage verwöhnt.

Speziell für gestresste Menschen. Ein guter Anfang bzw. eine Vorbereitung auf eventuell weitere Wohlfühl-Anwendungen. € 118,00 / 105 min



Pepi's Olivenmassage:

Erleben Sie eine spezielle Ganzkörpermassage mit bestem Olivenöl und dampferhitzten Stempeln, gefüllt mit Olivenblättern. Durch die wertvollen essentiellen Fettsäuren und dem Vitamin E im Olivenöl wird Ihre Haut weich und geschmeidig. Besonders trockene Haut erhält durch das Olivenöl und die Blätter die notwendigen Nährstoffe, die sie braucht. € 67,00 / 50 min



neu! die Natur - Anwendungen Mei

Die Natur als unerschöpfliches Reservoir des Wohlbefindens; diesen Grundsatz verfolgen die neuen Natur Anwendungen der Firma MEI, dem Haus der Italienischen Kräutertradition. Für die Naturprodukte werden ausschliesslich wildgewachsene Pflanzen verwendet. Haltbar gemacht werden die MEI- Produkte nur mit natürlichen Konservierungsmitteln aus der Nahrungsmitteltechnik.

Wir sind begeistert! **Wählen Sie aus den folgenden Paketen:**

MEI NATURAL LIFTING: spezielle Heilkräuteranwendungen mit Effekt! Die stimulierenden und regenerierenden Wirkstoffe werden gezielt dorthin transportiert, wo überschüssiges Gewebe entsteht.

Sie erhalten gestraffte Haut und elastisches Muskelgewebe. **Das Paket beinhaltet:**

1 Körperpeeling / 1 Straffende Körperpackung / 1 Gesichtspeeling / 1 Gesichtsmaske /

1 Ganzkörpermassage € 129,00 /105 min

MEI WOMAN oder MEI MEN: für die ganzheitliche Pflege. Die Krönung hierbei ist eine Anti- Aging-Behandlung des Gesichts mit einer sauerstoffanreichernden Maske, einem eigens entwickelten Gel gegen freie Radikale auf der Basis der reinen Kieselsäure. Die Produkte werden speziell angepasst, das

Paket beinhaltet: 1 Kräuterfussbad mit Fussmassage / 1 Körperpeeling / 1 Ganzkörpermassage /

1 Gesichtspeeling / 1 Gesichtsmaske € 119,00 /105 min

MEI SPORT: ist eine Behandlung, die mit Hilfe von ätherischen Ölen und einer Packung die Muskulatur der abgelagerten Milchsäure entgiftet. Dieses Paket beinhaltet:

1 Kräuterfussbad mit Fussmassage / 1 Teilkörperpackung / 1 Teilmassage

€ 92,00 /80 min



neu! PMP Total Harmonie / Fuß-Rücken-Kopf-Nacken Anwendung

(neu entwickelt vom Sonnenreich- Team in Zusammenarbeit mit Prof.Giuseppe Mazzocco der Universität Padova)

Das ganzheitliche Wohlbefinden beginnt bei den Füßen. Mit einer patentierten und wissenschaftlich nachgewiesenen Methode: PMP lassen wir das antike Ritual der Fuss-Massage mit dem „Strigiles“ der antiken römischen Thermen wieder aufleben. Mit einer speziellen Technik werden 5 hochwertige Naturprodukte in die Füße massiert, dies entspannt, entgiftet und löst Blockaden. Der psychosomatische Energieausgleich und die Reaktivierung des Blutes und der Lympfhflüssigkeit, hilft gegen Schwellungen, Rheumatismen, Krämpfen, starker Schweißbildung oder trockener Haut. Die „Auflage“ des Fußes am Boden- und das Wohlbefinden des Rückens werden in Folge der gesamten „Kinetischen-Kette“ verbessert. Die weitere Anwendung konzentriert sich auf den Rücken, den Nacken und den Kopf. Mit einer speziellen Eigengewichtstechnik wird durch strecken und dehnen ein angenehmer Entspannungs- und Regenerations- Zustand erreicht. € 99,00 /75 min

Vorteilsangebote- Pakete



ENDLICH URLAUB

- 1 PMP- Fussanwendung
- 1 MEI Entspannungsmassage (80min)
- 1 comfort zone Gesichtsverwöhnanwendung
- 1 Pepi´s Olivenmassage

€ 282,00

BEAUTY

- 1 Körperpeeling mit Nachbehandlung
- 1 Pediküre
- 1 Maniküre
- 1 Gesichtsanwendung care & pleasure

€ 225,00

KARIBIK PUR

- 1 St. Barth Softness – Peeling
- 1 St. Barth Elasticity
- 1 St. Barth karibisches Duftbad
- 1 St. Barth Freshness / De Luxe Anwendung
- 1 St. Barth Sensation

€ 296,00

INDISCHER TRAUM

- 1 Abhyanga
- 1 Udvartana
- 1 Shiroabhyanga
- 1 Padabhyanga

€ 260,00

VITALITY - PIROCHE

- 1 Körperpeeling Methode Piroche
- 1 Bioenergetische Körperbehandlung
- 1 Entschlackendes Bad

€ 126,00

CELLULITE POWER SYSTEM

- 1 Bioenergetische Körperbehandlung
- 3 Teilkörper Algenpackungen
- 3 Entschlackende Bäder- Piroche
- 2 Bioenergetische Anti-Cellulite-Behandlungen

€ 354,00

ENERGIZING BODY

- 1 Körperpeeling Methode Piroche
- 1 Bioenergetische Körperbehandlung
- 1 Piroche Cosmétiques Algenpackung
- 1 Piroche Cosmétiques Energiebad
- 1 Piroche Spezialanwendung mit äth. Ölen

€ 198,00

MANAGER RELAX

- 1 PMP Fussbehandlung
- 1 Pepi´s Olivenmassage
- 1 only for men Pepi´s Geheimtipp
- 1 Entspannungsbad
- 1 Pepiküre
- 1 Maniküre

€ 305,00

RÜCKENFIT

- 1 Compex
- 1 Kinesio taping
- 1 Heu- oder Moorbad
- 1 Rückenmassage
- Spezifische Rückenübungen

€ 160,00

QMS SCHÖNHEITSPLAN

- 1 QMS classic Gesichtsanwendung
- 2 QMS Sauerstoff Anwendungen
- Abschluss- Beratungsgespräch mit individuellen Pflegeempfehlungen für zu Hause

€ 365,00

Piroche Cosmetiques

Hinter Piroche Cosmetiques verbirgt sich eine erlesene Kosmetiklinie mit wertvollen Substanzen aus der Natur sowie eine einzigartige Behandlungsmethode auf Basis der traditionellen Chinesischen Medizin. Dabei steht der Mensch und seine momentane körperliche und mentale Verfassung im Mittelpunkt.

Die ganzheitliche Methode Piroche Cosmétiques löst sanft Energieblockaden, öffnet und stimuliert die Energiebahnen und bringt Körper, Geist und Seele wieder ins natürliche Gleichgewicht zurück. Und innere Balance bedeutet mehr Energie, besseres Wohlbefinden sowie ein strahlendes, frisches Aussehen.

Bei allen Piroche Cosmétiques Anwendungen sorgt eine bioenergetische Vakuumdrainage (Lymphtrainer) in Kombination mit aktiven Wirkstoffen der Produkte für eine Entschlackung des Gewebes sowie für eine vitale und gestraffte Haut am ganzen Körper.

Körperpeeling Methode Piroche € 36,00 / 25 min

Eine angenehme Massage mit einer Peelingcreme sorgt für eine samtig weiche Haut und ist eine optimale Vorbereitung für eine Massage, Bad, Packung oder Körperbehandlung.

Bioenergetische Körperbehandlung € 68,00 / 50 min

Bringen Sie Ihren Körper wieder in Balance. Nach einer intensiven Entschlackung des Gewebes ist Ihre Haut gestärkt und vitalisiert. Energieblockaden werden harmonisiert. Das Resultat ist eine Entschlackung, Entspannung und Regeneration des Körpers. Freuen Sie sich auf neue Vitalität und Energie.

Bioenergetische Rückenbehandlung € 65,00 / 50 min

Entspannung für Muskulatur und Gewebe. Ätherische Öle unterstützen die Lockerung der verspannten Muskulatur. Der Rücken wird mit einer bioenergetischen Lymphdrainage entspannt, gelockert und von Schlackenstoffen befreit. Eine wärmende Algenpackung sorgt für ein nachhaltiges Wohlfühl.

Beinbehandlung € 62,00 / 50 min

Speziell für schwere und müde Beine sehr geeignet. Für sichtbar schlanke und leichte Beine. Eine kühlende Algenpackung versorgt den Körper mit wichtigen Mineral- und Nährstoffen und strafft die Haut. Das Gewebe wird entschlackt. Genießen Sie die Leichtigkeit.

Anticellulite Behandlung € 66,00 / 50 min

Eine spezielle und wirkungsvolle Kombination von Produkten und bioenergetischer Drainage die speziell auf den Cellulitezonen durchgeführt wird. Das Gewebe wird entschlackt, gestärkt und gestrafft. Durch das Prinzip von Wärme und Kälte wird der Wasser- und Fettabbau angeregt.

Anticellulite Behandlung mit Algenpackung € 95,00 / 90 min

Eine Packung mit Algen und Tonerde, kombiniert mit essentiellen drainierenden Bioaromen entschlacken das Gewebe intensiv. Die darauf folgende Behandlung mit dem Lymphtrainer und einer Kombination von aktiven und natürlichen Substanzen, fördert den Stoffwechsel, das Gewebe wird optimal entschlackt und gestärkt.

Piroche Cosmetiques Algenpackung

Eine Packung aus Algen und Tonerde entschlackt das Gewebe intensiv und entspannt die Muskulatur.

Algenpackung Ganzkörper € 43,00 / 25 min

Algenpackung Teilkörper € 28,00 / 25 min



neu! Die Welt der Piroche Bäder: Hydro- Bath € 32,00 / 25 min

Tauchen Sie ein in ein Bad mit erlesenen Mischungen ätherischer Öle und finden Sie Entspannung und Entschlackung. Wir empfehlen gerne das passende Bad für Sie.

neu! Die Welt der Piroche Körperpackungen € 32,00 / 25 min

Erleben Sie die Energie und Kraft der mediterranen Küste. Sie entscheiden ob: pflegend, stimulierend, regenerierend; Unter der Rubrik Verwöhnbäder finden Sie das gesamte Angebot der Piroche Körperpackungen.

Comfort Zone

[comfort zone]

Ein Unternehmen mit italienischem Herz und einem weltoffenem Gesicht. „Made in Italy“ steht seit jeher für Eleganz und Kreativität und italienische Unternehmen stehen für Talent und Entscheidungskraft. Diese Tradition fließt auch in [comfort zone] ein. Unsere Gäste sollen unsere Energie spüren, verpackt mit neuen Ideen, viel Liebe und Professionalität sowie die Harmonie der Natur und der verschiedensten Kulturen verbinden sich in [comfort zone].

Active pureness- for teens only

Die spezielle Gesichtsanwendung für Jugendliche unter 20. Bestens geeignet bei unreiner Haut in der Pubertät.

€ 59,00 / 50 min

Gesichts-Verwöhnanwendung

Eine schöne Wohlfühlanwendung die auf die Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt ist (ohne Tiefenreinigung).

€ 69,00 / 50 min

Care and pleasure Gesichtsanwendung

Komplette Gesichtsanwendung mit Tiefenreinigung, Augenbrauen regulieren und Wimpern färben

€ 99,00 / 80 min

neul **Anti- Aging Anwendung Action Sublime** € 109,00/80 min

Eine exklusive **Gesichtsanwendung** mit den neu entwickelten Produkten action sublime, verbunden mit einer besonderen Massage für Gesicht Dekollete und Kopfhaut, die sichtlich die Gesichtsmuskulatur entspannt. Sie werden wieder strahlend aussehen!

Pepi's Geheimtipp -

Die Gesichtsanwendung: „only for men“ € 69,00 / 50 min

Mit besonderen Streicheleinheiten möchten unsere Beautyfeen die Herren verwöhnen. Ihre Haut wird gründlich gereinigt, gepeelt, bedampft und mit speziellen Wirkstoffen aufgebaut. Abgerundet wird die wohltuende Behandlung mit einer sehr entspannenden Massage und einer feuchtigkeitsspendenden Maske. Lassen Sie sich verwöhnen - das gehört zum Urlaub dazu.

Rückenbehandlung comfort zone

Tiefenreinigung, Maske, Ampulle, Massage speziell für den unreinen Rücken.

€ 57,00 / 50 min



QMS – Quick magic skin

Mit dem Begriff QMS verbindet man zuverlässige Qualität auf höchstem Niveau, Sicherheit in den Anwendungen und überragende Produktleistung. Forschung - immer einen Schritt voraus - ästhetische Medizin und kosmetische Mikrochirurgie... aktuellstes Wissen ist in dieser modernen Schönheitsmedizin präsent. Die Linie mit Effekt.

QMS Gesichts-Verwönnanwendung € 99,00 / 50 min

Wir wählen für Sie passend zu Ihrer Haut:

- * SK-Alpha Anwendung: ideal für schlecht durchblutete Haut (Raucherhaut)
- * Champagner Anwendung: ein besonderes Erlebnis für strahlendes Aussehen!
- * Relax o Firm Anwendung: Reinigend und stoffwechselaktivierend für die Haut (ohne Tiefenreinigung)

QMS classic - Gesichtsanwendung € 125,00 / 80 min

Tiefenreinigung (Bedampfen, Peeling, ausreinigen...)
Augenbrauenkorrektur, Kollagenanwendung, Massage, Alginat-, Gips- oder Champagnermaske je nach Hauttyp...

QMS Sauerstoff Anwendung € 135,00 / 80 min

Eine absolute Luxus-Lifting-Anwendung. Carol treatment. Der Effekt ist auf alle Fälle garantiert, einfach magisch! ... eben Quick magic skin

QMS Hand Anwendung € 40,00 / 40 min

neul QMS Beauty- Schönheitsplan € 350,00 / (min. 3 Tage)

das spezielle QMS Vorteilspaket:

1 QMS classic und 2 QMS Sauerstoff Anwendungen

Abschluss- und Beratungsgespräch mit individuellen Pflegeempfehlungen für zu Hause



Ligne St. Barth Gesicht



ausgezeichnet mit dem World Spa Award!

Ein karibisches Luxuserlebnis!!

Die hochwertige Pflegeserie aus der Karibik übermittleit von den indianischen Ureinwohnern ist ein Verwönnzauber aus Früchten und kaltgepressten exotischen Ölen, deren besonders pflegende Wirkung eine Behandlung zum puren Luxus macht.

St. Barth Verwönnanwendung € 99,00 / 50 min

Eine schöne feuchtigkeitspendende Gesichtsanwendung für jede Haut (alle Hauttypen), nebenbei verwönn wir sie mit einer Handmassage.(ohne Tiefenreinigung)

St. Barth Purness Gesichtsanwendung € 119,00 / 80 min

Gesicht- und Dekolleté- Anwendung mit Tiefenreinigung, Augenbrauen korrigieren und Wimpern färben, nebenbei verwönn wir sie mit einer Handmassage

St. Barth Freshness de luxe Verwönnanwendung Gesichts- Decolleté- Brust € 119,00 / 80 min

Eine wunderschöne Anwendung mit frischen Früchtenmousse und straffenden Produkten für Brust und Decolleté begleitet mit einer traumhaft weichen Massage.

Nebenbei verwönn wir Sie mit einer Handmassage.

Eine duftende St.Barth Savon soll sie noch lange an uns erinnern!



St. Barth Körper:

St. Barth Softness € 39,00 / 25 min
Körperpeelingmassage mit Kokosnussöl & Papaya

St. Barth Slimness für die Beine € 41,00 / 25 min
Wohltuende und entspannende Beinmassage mit Efeugel und Menthol-Kampfer-Öl. Für eine schnelle Entlastung und Entspannung bei schweren Beinen, ideal nach einer langen Autofahrt oder Wanderung.

St. Barth Elasticity € 66,00 / 50 min
Körperpackung mit Tonerde und Gurken-Mousse, anschließend eine wohltuende Entspannungsmassage mit traumhaften Ölen.

St. Barth Sensation € 66,00 / 50 min
Edle Körperpackung, optimal für eine trockene feuchtigkeitsarme Haut mit anschließender wohltuender Entspannungsmassage mit traumhaften Ölen.

St. Barth Harmony € 67,00 / 50 min
Traumhafte Massage mit kostbaren Ölen aus der Karibik. Tauchen Sie ein im Traum der Düfte: Kokos, Avocado, Vanille, Lilie, Tiaré, Efeu, Kampfer und Menthol



Kosmetische Anwendungen

Make up mit Beratung 45 min € 32,00
mit der exklusiv-dekorativen Linie von Horst Kirchberger, dem bekanntesten Visagist in Deutschland.

Depilationen:

Beine ganz	€ 44,00
Beine halb	€ 31,00
Kinn	€ 10,00
Oberlippe	€ 9,00
Schritt	€ 17,00
Achsel	€ 16,00
Rücken	€ 22,00
Arme	€ 22,00

Wimpern färben	€ 17,00
Augenbrauen färben	€ 14,00
Wimpern und Augenbrauen färben	€ 24,00

Hände und Füße

Maniküre, auf Wunsch mit Lack	€ 37,00
Pediküre, auf Wunsch mit Lack	€ 48,00
Lack / French Lack 15 min	€ 10,00



Erika Verwöhnbäder

Je nach Körpervfassung, Hauttyp oder „Wehwehchen“ empfehlen wir ganz individuell ein Bad, sei es in der Erika Wanne, im Wärmebett oder im orientalischen Dampfbad.

In der Erika Wanne

St. Barth karibisches Duftbad

feuchtigkeitsspendend, ganzheitlich wohltuend

€ 29,00

Tiroler Steinölbad

muskelentspannend und durchblutungsfördernd

€ 29,00

neu! Die Welt der Piroche Bäder

tauchen Sie ein in ein Bad mit erlesenen Mischungen ätherischer Öle und finden Sie Entspannung und Entschlackung.

Wir empfehlen gerne das passende Bad für Sie.

Entspannendes Bad

zur Lockerung von verspannten Muskeln und Gewebe nach stressigen und anstrengenden Tagen

€ 32,00

Drainierendes Bad

unterstützt entgiftende und entschlackende Behandlungen und fördert die Wasserausscheidung der Unterhaut. Eignet sich zur Behandlung von Cellulite.

€ 32,00

Entschlackendes Bad

ideal nach körperlichen Aktivitäten bei Milchsäure-Ansammlungen

€ 32,00

Energetisches Bad

belebendes Bad mit tonifizierender-straffender- und erfrischender Wirkung. Dieses Bad verleiht das Gefühl des „Energieauftankens“.

€ 32,00

Regenerierendes Bad

für trockenes Hautgewebe mit wenig Spannkraft, ideal auch bei Wechseljahre

€ 32,00



Im Wärmebad, der Softpackliege:

Moorpackung

bei Muskelverspannungen

€ 43,00

Algenpackung

entschlackend und entgiftend, optimal auch gegen Cellulite

€ 43,00

Südtiroler Bergwiesen-Heupackung

entspannt die Muskulatur und regt die Blutzirkulation an; der wohlthuende Duft der Alpenkräuter versetzt Sie in eine Tiefenentspannung für Körper und Geist

€ 43,00



neu! Die Welt der Piroche Körper-Packungen

alle Produkte dieser Linie sind: Rohstoffe mit Ecocert Zertifizierung, Gentechnik freie Rohstoffe ohne Parfümstoffe, ohne synthetische Farbstoffe, ohne tierische Rohstoffe, ohne Paraffine PEG's und ohne Parabene

Die Körperpackungen können je nach Bedarf gemischt aufgetragen werden.

Piroche Cydonia purifying body mask

empfohlen bei: Hautunreinheiten an Rücken und Decolleté

€ 43,00

Piroche Tilia firming body mask

sorgt für neue Festigkeit und Strahlkraft der Haut:

empfohlen bei: reifer, müder atonischer- oder gestresster Haut

€ 43,00

Piroche Rosa sensitive body mask

luxuriöse Pflege zur Harmonisierung sensibler und anspruchsvoller Haut, empfohlen bei sensibler und irritierter Haut

€ 43,00

Piroche Vulcanus nutritiv body mask

versorgt die Haut mit viel Feuchtigkeit und macht sie samtig und weich, empfohlen bei schuppiger und trockener Haut.

€ 43,00



Im Dampfbad

Rasulbad

peelen, reinigen, entgiften

€ 39,00

Schokobad

kosmetische Hautpflege und Aromabehandlung

€ 39,00

Rasulbad oder Schokobad 2 Personen

ein ganz besonderes Dufterlebnis, wirkt straffend und rückfettend für den ganzen Körper

€ 56,00



Diverse Körperbehandlungen - Spezialanwendungen

Körperpeeling € 36,00 / 25 min

Meersalz oder Fruchtpeeling,
damit Ihre Haut wieder weich wie Seide wird

Entgiftende Algenbehandlung € 66,00 / 50 min

Salzpeeling und spezielle Algenpackung

Arnikawickel mit Rückenmassage € 55,00 / 45 min

Somo Ohrenkerzenbehandlung € 32,00 / 30 min

Ein traditionelles indianisches Entspannungszeremoniell. Die Ohren werden gereinigt,
besser durchblutet, der gesamte Hals-Nasen-Ohrenbereich wirkt freier



neu! **Mei Naturanwendungen:** (genaue Beschreibung siehe 1. Seite unter Neuheiten)

-Mei women / Mei men (Produkte werden angepasst) € 119,00 / 105 min

-Mei Natural Lifting € 129,00 / 105 min

-Mei Sport € 92,00 / 80 min

PMP® Fussbehandlung

nach der patentierten: Phyto - masso - podia - Methode

Diese Anwendung beruht auf einer wissenschaftlichen Studie von Prof. Giuseppe Mazzocco der Universität Padova. Die Methode sorgt nicht nur für eine Erleichterung bei müden- geschwollenen- oder schmerzenden Füßen, sondern führt zu globalem Wohlbefinden. Der Körper wird entspannt, entgiftet und mit Sauerstoff versorgt. Gerne beraten wir Sie.

PMP 1 Behandlung à 50 min € 75,00

PMP Paket: € 330,00

3 Behandlungen à 50 min

inklusive Set von 4 Produkten für die Behandlung Zuhause



Kinesio Taping

ab € 18,00

Bei diesem modernen Behandlungskonzept handelt es sich um eine spezielle Wickeltechnik. Das dafür verwendete „Tape“ besteht aus hochwertiger Baumwolle mit Elastizitätseigenschaften, ähnlich des menschlichen Muskels und einer hautähnlichen Dicke. Das Kinesio Taping hat sich bereits in vielen Ländern als unterstützende Therapie etabliert. **Kinesio Taping ist ideal für: Schmerzreduzierung, Unterstützung der Gelenke, Aktivierung des Lymphsystems und Verbesserung der Muskelfunktionen.** Sehr interessant ist die Kombination mit der Elektrostimulation: Complex.

Gerne beraten Sie die ausgebildeten Therapeuten Martin und Robert individuell.



Complex

Eine individuell auf Sie angepasste Anwendung mit dem Complex Gerät. Kleine elektrische Impulse bewirken Muskelkontraktionen, die für die Rehabilitation, für das Sport- oder Figurtraining, für die Schmerztherapie oder auch zur Verbesserung der Durchblutung eingesetzt werden.

€ 39,00 / 30 min

€ 65,00 / 50 min

Klassische Massagen

Teilmassage € 36,00 / 25 min

Kopf-Nacken-Massage € 36,00 / 25 min

Rückenmassage € 36,00 / 25 min

Entspannungsmassage € 57,00 / 50 min

neu! Mei Entspannungsmassage € 65,00 / 50 min

Mei Entspannungsmassage € 92,00 / 80 min

Ganzkörpermassage mit Chi Aktivierung € 57,00 / 50 min

neu! Massage mit Complex € 65,00 / 50 min

Honigmassage € 62,00 / 50 min

Presso-Behandlung € 39,00 / 50 min

Fußreflexzonenmassage mit Chi Aktivierung € 59,00 / 50 min

Fußreflexsymptombehandlung € 36,00 / 25 min

Magnetresonanzbehandlung € 15,00 / 20 min



Speziell für Ihren Rücken

Diag- check

€ 67,00 / 50 min

Das Diagmouse ist ein Messgerät, das computerunterstützt die Wirbelsäule strahlenfrei untersucht.

Unsere Masseure können anhand dieser Computer-Messtechnik genau Ihren Rücken bzw. Ihre Wirbelsäule analysieren und dementsprechend die Massage bzw. Behandlung auf Sie individuell abstimmen. Gezielter Angriff auf Ihre Rückenprobleme.

Wirbelsäulenbehandlung nach Dorn und Breuss

€ 66,00 / 50 min

Eine äußerst sanfte aber sehr wirkungsvolle Methode Wirbelverschiebungen zu behandeln.

Compex

€ 39,00 / 30 min

Eine individuell auf Sie angepasste Anwendung mit dem Compex Gerät. Kleine elektrische Impulse bewirken Muskelkontraktionen, die für die Rehabilitation, für das Sport- oder Firgurtraining, für die Schmerztherapie oder auch zur Verbesserung der Durchblutung eingesetzt werden.

Compex mit Massage

€ 65,00 / 50 min

neul Rückenfit

€ 160,00

Ein spezielles Paket auf Ihren Rücken abgestimmt, bestehend aus:

1 Compex, 1 Kinesio taping, 1 Heu- oder Moorbad,
1 Rückenmassage, spezifische und individuelle Rückenübungen



Spezialmassagen

Erika's Geheimtipp - Entspannung pur

€ 118,00 / 105 min

Eine tolle Anwendung, inspiriert von Gästewünschen,

kreiert vom Sonnenreich Team. Nach einem Trocken- Bürsten Peeling, folgt ein Wohlfühl- Ölbad und eine individuell auf Sie abgestimmte Wohlfühlmassage mit den Schwerpunkt: Füße, Hände, Schulter, Nacken-Kopf. Sie finden Ruhe, Entspannung und die Balance zwischen Körper und Geist. Die genaue Erklärung und Beschreibung des Erika- Geheimtipps finden Sie auf der 1. Seite.

Pepi's Olivenmassage

€ 67,00 / 50 min

Erleben Sie eine spezielle Ganzkörpermassage

mit bestem Olivenöl und dampferhitzten Stempeln gefüllt mit Olivenblättern.

Eine angenehmes Massageerlebnis das Ihre Haut weich und geschmeidig macht.

PMP patentierte Fussbehandlung©

€ 76,00 / 50 min

(genaue Infos siehe Vorderseite)

Thai Yoga Körperarbeit

€ 69,00 / 50 min

Diese „Körperarbeit“ findet ihren Ursprung in der indischen

Yoga-Philosophie - löst Energieblockaden und macht fit.

Bitte mit leichter Bekleidung erscheinen

Lymphdrainage nach „Vodder“

€ 61,00 / 50 min

Originale la Stone Behandlung©

€ 99,00 / 80 min

Eine der beliebtesten Anwendungen. Ein echter Hit für die

totale Entspannung. Mit heißen Lavasteinen und kalten

Marmorsteinen werden die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Ein behagliches Wohlbefinden und absolute Tiefenentspannung

wird erreicht. Die Wirkung ist einzigartig - überzeugen Sie sich!

Lomi-Lomi-Nui

€ 130,00 / 90 min

Hawaianische Tempelmassage

Ein Fest für die Sinne. Dieses spezielle Massage-Erlebnis hat

nicht nur das Ziel verspannte Muskeln zu lockern, sondern

spricht den ganzen Menschen an. Es ist eine Mischung aus

Ritual, Massage, Tanz und Körperarbeit. Auch die Psyche des Menschen

spielt eine wichtige Rolle. **Ein ganz besonderes Erlebnis der Tiefenentspannung.**



Die Kunst des Ayurveda – eine jahrtausend alte Heiltradition aus Indien – besteht darin, körperliches und seelisches Gleichgewicht herbeizuführen und den gesamten Organismus zu regenerieren und harmonisieren. Die einzelnen Behandlungen wirken verjüngend, entschlackend und sorgen für mehr innere Gelassenheit.

Abhyanga- Ganzkörpermassage

€ 110,00 / 80 min

Die berühmteste der ayurvedischen Massagen

Ein unbeschreibliches Gefühl der Ganzheit und Fülle entsteht, wenn jeder Zentimeter der Haut mit warmen, speziellem Öl übergossen wird, um anschliessend mit weichen Händen einfühlsam massiert wird. Spielerisch werden die einzelnen Energiezonen und Punkte liebevoll behandelt. Schlacken werden aus dem Gewebe gelöst.

Strahlkraft, Energie und Vitalität kehren wieder zurück.



Abhyanga-Synchron Ganzkörpermassage

€ 128,00 / 50 min

Sich fallen lassen und von vier Händen verwöhnen lassen.

Eine ganz spezielle Art der Entspannung.

Shirodara - mit Körpermassage

€ 124,00 / 80 min

Als Abschluss einer ayurvedischen Körpermassage fliesst der feine, warme Strahl Öl auf der höchsten Stelle des Kopfes über den Haaransatz zur Stirn; dies führt zu einem schwerelosen Zustand. In absoluter Entspannung ist der Gedanke ruhig gestellt.

Diese Anwendung wird nicht als Erstbehandlung gemacht. Gerne beraten wir Sie.



Shirodara- Stirnölguss

€ 83,00 / 45 min

„Ich liess meine Seele still und ruhig werden“

Beginnend mit einer Kopfmassage erwartet Sie anschliessend der Stirnölguss. **Der Stirnölguss wird nur als Folgebehandlung einer Abhyanga Ganzkörpermassage angeboten, da eine gute Vorbereitung notwendig ist, um unerwünschte Reaktionen zu vermeiden.**

Udvarthana- Ganzkörperpulvermassage

€ 83,00 / 45 min

Die Haut wird porentief gereinigt, Kreislauf und Stoffwechsel werden aktiviert. Udvarthana gilt als der Fit-Macher unter den ayurvedischen-Behandlungen.



Kundalini - ayurvedische Rückenmassage

€ 44,00 / 25 min

Erleben Sie eine entspannende- ayurvedische Massage

neul Kundalini - Spezial-Rückenmassage € 83,00 / 50 min

Mit dieser speziellen ayurvedischen Rückenmassage bringen wir Energie zum Fließen. Durch hochwertige Spezialöle werden das Muskelgewebe, das Knochengewebe und das Nervengewebe gestärkt; physische und psychische Blockaden werden gelöst.

Shiroabhyanga - Kopfmassage

€ 44,00 / 25 min

Verjüngerung ist das Credo dieser Behandlungsform.

Durch einfühlsame, weiche Massage, mit besonderen Ölen wird Ärger und Stress weggezaubert. Sie hilft bei Haarausfall, frühzeitigen Ergrauen, Schlafstörungen, Nervosität, Verspannung. Für die Seele wird eine große Fülle an Liebe, Harmonie und innere Stärke gewonnen.



Padabhyanga - Fußmassage

€ 44,00 / 25 min

Diese ayurvedische Fussmassage ist mehr als die Behandlung von Reflexzonen. Mit warmen Ölen werden die Füße, die Waden hoch bis zu den Knien verzaubert. Eine Padabhyanga stärkt das Stehvermögen und macht Sie und Ihre Füße weich und geschmeidig.



Erika*****

Familie Nestl - Hauptstrasse 39 - 39019 Dorf Tirol
tel: 0039 0473 926 111 - fax: 0039 0473 926 100 - info@erika.it - www.erika.it

