



SPA Menü 2012





Unsere Empfehlungen

abschalten ...
sich Zeit lassen ...
die Welt vergessen ...
Glücklich sein ...

nehmen Sie sich Zeit für das **KOSTBARSTE UND WICHTIGSTE:**
Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden.

Unser bewährtes Sonnenreich-Team ist immer wieder auf Weiterbildung und stets darauf bedacht, mit Ihnen Ihr persönliches Wohlfühlprogramm zusammenzustellen.

Gönnen Sie sich besondere Anwendungen als Energie- und Kraftspender.

Ihr Sonnenreich-Team



Inhaltsverzeichnis

Spezielle Empfehlungen

Vorteilsangebote

Mei - die natürliche Wahl

comfort zone / QMS Gesicht & Körper

ST BARTH - Gesicht & Körper

Erika's Verwöhnbäder

Massagen & Körperbehandlungen

Spezialmassagen & Wohlfühlwendungen

Ayurveda

Erika's Geheimtipp

Die Entspannungs-Wohlfühlwendung

Die spezielle Wohlfühlwendung 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 Wohlfühlwendungen.** (105 min)

Pepi's Olivenmassage

Erleben Sie eine spezielle Ganzkörpermassage mit bestem Olivenöl und Olivenblättern, gefüllt in dampferhitzten Stempeln. Die wertvollen essentiellen Fettsäuren und das Vitamin C machen Ihre Haut sanft und geschmeidig. Insbesondere trockene Haut spricht sehr gut auf die Extrakte des Olivenöls und der Blätter an. (50 min)

Seite 3

Seite 5

Seite 7

Seite 9

Seite 11

Seite 13

Seite 15

Seite 17

Seite 19

123,00 Euro

**Mei-PMP Total Harmonie
Fuß-Rücken-Kopf-Nacken-Anwendung**

103,00 Euro

Neu entwickelt vom Sonnenreich-Team in Zusammenarbeit mit Prof. Giuseppe Mazzocco der Uni Padova

Das ganzheitliche Wohlbefinden beginnt bei den Füßen. Daher ist es wichtig, unseren Füßen immer wieder etwas Gutes zu tun. Bei PMP werden 5 hochwertige Naturprodukte mit einer speziellen Technik, die das antike Massageritual der römischen Thermen mit dem „Strigiles“ wieder aufleben lässt, in die Füße einmassiert. Dies entspannt, entgiftet und löst Blockaden. Leiden Sie an Schwellungen, rheumatischen Beschwerden, Krämpfen, stärkerer Schweißbildung oder trockener Haut? Dann ist dieses Paket genau richtig für Sie, denn der psychosomatische Energieausgleich und die Reaktivierung des Blut- und Lymphsystems beleben Ihren Körper und schenken Ihnen neue Kraft. 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 Regenerationszustand erreicht. (75 min)

Mei-Woman oder Mei-Man

123,00 Euro

Das ganzheitliche Pflegepaket wird an Ihren Typ angepasst. Das Highlight bildet die Anti-Aging-Behandlung des Gesichtes mit einer sauerstoffanreichernden Maske. Wir sind in der Lage, den Tonus, die Leuchtkraft und die Festigkeit Ihrer Gesichtshaut wiederherzustellen. Es wird ein eigens entwickeltes Gel gegen freie Radikale auf der Basis der reinen Kieselsäure verwendet. (105 min)

Das Paket beinhaltet:

- 1 Kräuterfußbad mit Fußmassage
- 1 Körperpeeling
- 1 Ganzkörpermassage
- 1 Gesichtspeeling
- 1 Gesichtsmaske

Vorteilsangebote

Sich leicht und aktiv fühlen ...
voller Kraft ...
die Einheit von Körper und Geist und Seele spüren ...

Eine reiche Palette durchdachter Programme verhilft Ihnen zu diesem Wohlgefühl.



ENDLICH URLAUB

306,00 Euro

Das Paket beinhaltet:

- 1 PMP Fußbehandlung
- 1 Mei mediterrane Entspannungsmassage (80 min)
- 1 comfort zone Gesichts-Verwöhnanwendung
- 1 Pepi's Olivenmassage

KARIBIK PUR

312,00 Euro

Das Paket beinhaltet:

- 1 ST BARTH Softness – Peeling
- 1 ST BARTH Elasticity
- 1 ST BARTH karibisches Duftbad
- 1 ST BARTH Freshness de luxe Verwöhnanwendung
- 1 ST BARTH Sensation

BEAUTY

234,00 Euro

Das Paket beinhaltet:

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

INDISCHER TRAUM

282,00 Euro

Das Paket beinhaltet:

- 1 Abhyanga
- 1 Udvarthana
- 1 Shiroabhyanga
- 1 Padabhyanga

MANAGER RELAX

327,00 Euro

Das Paket beinhaltet:

- 1 PMP Fußbehandlung
- 1 Pepi's Olivenmassage
- 1 Pepi's Geheimtipp „only for men“
- 1 Entspannungsbad
- 1 Maniküre
- 1 Pediküre

QMS SCHÖNHEITSPAN

376,00 Euro

Das Paket beinhaltet:

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

Die natürliche Wahl

... die Natur beschert uns unermessliche Quellen der Kraft und des Wohlbefindens.

Die besten heilpflanzlichen und phytokosmetischen Produkte „made in Italy“ werden bei diesen Behandlungen angewendet. Dabei wird der Mensch in seiner Einheit von Körper, Geist und Seele behandelt.

Die Naturprodukte werden ausschließlich aus wildgewachsenen Pflanzen hergestellt und mit natürlichen Konservierungsmitteln haltbar gemacht.

Die Mei-Produkte haben uns überzeugt!

Unser Sonnenreich-Team wurde von der WFA-Wellness from Feet Academy unter der Leitung von Prof. Giuseppe Mazzocco, Dozent an der Universität für Sportwissenschaft Padova, und Dr. Roberto Paladin, Fachdoktor in Kräuterheilkunde und Heilkräuterkosmetik, für diese Behandlungen ausgebildet.

Mei

La scelta più naturale



Entgiftung 69,00 Euro

Mit der Mei-PMP-Entgiftung treten Sie in eine neue Dimension des Wohlbefindens ein. Das Peeling, das auf Basis der italienischen grünen Tonerde entwickelt wird, ist mit frischem Saft grüner Äpfel, feinstem Rizinusöl und ätherischem Zitronenöl angereichert und reinigt die Haut bis tief in den Poren. (50 min)

Lebensbaum 74,00 Euro

Die Lymphe erfüllt viele wichtige Funktionen im menschlichen Körper. Neben der Beseitigung von Giftstoffen und der Regulierung des Immunsystems ist sie auch am Stoffwechsel beteiligt. Das Ritual „Mei-PMP der Lebensbaum“ regt die Entwässerung an, transportiert Flüssigkeiten ab und führt dem Körper wieder Energie zu. Mit der Anwendung des Massagegerätes „Pedostrigeles“ (patentiert) können wir sowohl den Fluss der Lymphe, als auch die Energie-Meridiane verfolgen und ihnen ihre ursprüngliche Kraft wieder schenken. Grüne italienische Tonerde-Fangos, drei Arten von Algen und acht verschiedene ätherische Öle verstärken die Wirkung. (50 min)

Mediterrane Entspannungsmassage 69,00 Euro

Italienische Tonerde und reine ätherische Öle von Orangen und Zitronen, nur das Beste aus dem mediterranen, werden für diese wertvolle Behandlung zur Regenerierung und Entspannung verwendet. Die Öle werden in Ihrem Körper einmassiert. Diese spezielle Massage bewirkt eine Entgiftung und Entspannung des gesamten Körpers und lässt die Haut geschmeidig und elastisch aussehen. Die exzellente Duftnote verstärkt das Gefühl der Entspannung und Harmonie. (50 min)

80 min 103,00 Euro

Tore zum Wohlbefinden 38,00 Euro

Hände und Füße sind Tore zu unserem Wohlbefinden. Dies weiß man zwar seit der Antike, aber in letzter Zeit ist es immer mehr in Vergessenheit geraten. Dieses Ritual schenkt der alten Weisheit wieder mehr Aufmerksamkeit. Mit Hilfe der Kraft des Wassers und ätherischer Öle beleben wir Hände und Füße. Wir erzielen damit ein allgemeines Wohlbefinden, charakterisiert durch eine exzellente kosmetische Nuance. (20 min)

45 min 65,00 Euro

Fiordipelle Gold-Anticellulite 129,00 Euro

Hierbei stehen Füße, Beine und Arme im Mittelpunkt. Leiden Sie an Cellulite, venösen Stauungen und Wassereinlagerungen? Dann empfehlen wir Ihnen dieses Ritual, denn es fördert den Wasser- und Blutaustausch, die peripherische Sauerstoffversorgung und das Gleichgewicht im Flüssigkeitshaushalt. Dank der Verwendung von hochwertigen, natürlichen Produkten und dank längerer Behandlungszeit mit PMP und innovativen, speziellen Massagetechniken erzielen wir ein lang anhaltendes Gefühl des Wohlbefindens. (105 min)

Fiordipelle Anticellulite 74,00 Euro
Verkürzte Form ohne PMP (50 min)

Mei-PMP Fußbehandlung 77,00 Euro
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. (50 min)

PMP Paket (3 Behandlungen à 50 min inklusive Set) 340,00 Euro

Mei-PMP Total Harmonie 103,00 Euro
Fuß-Rücken-Kopf-Nacken-Anwendung
genaue Beschreibung siehe Seite 3 (75 min)

Mei-Woman oder Mei-Man 123,00 Euro
genaue Beschreibung siehe Seite 3 (105 min)

[comfort zone]

!QMSMEDICOCOSMETICS



comfort zone

Italienisches Herz – weltoffenes Gesicht

Ein Unternehmen, das für Eleganz, Kreativität und Entscheidungskraft steht.

comfort zone verbindet die Harmonie der Natur mit vielen neuen Ideen, basierend auf verschiedenen Kulturen.

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, kosmetische Mikrochirurgie und aktuellstes Wissen sind in dieser modernen Schönheitsmedizin präsent. Die Linie mit Effekt.

comfort zone

active pureness - for teens only

61,00 Euro

Die spezielle Gesichtsanwendung für Jugendliche unter 20. Bestens geeignet bei unreiner Haut in der Pubertät. (50 min)

Gesichts-Verwöhnanwendung

72,00 Euro

Eine schöne Wohlfühlanwendung, die auf die Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt ist, ohne Tiefenreinigung. (50 min)

care and pleasure Gesichtsanwendung

103,00 Euro

Komplette Gesichtsanwendung mit Tiefenreinigung, Augenbrauen regulieren und Wimpern färben. (80 min)

Pepi's Geheimtipp - Die Gesichtsanwendung „only for men“

72,00 Euro

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. (50 min)

Rückenbehandlung comfort zone

60,00 Euro

Tiefenreinigung, Maske, Ampulle und Massage, speziell für den unreinen Rücken. (50 min)

QMS - Quick Magic Skin

QMS Gesichts-Verwöhnanwendung

103,00 Euro

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 stoffwechsellaktivierend für die Haut (ohne Tiefenreinigung). (50 min)

QMS classic Gesichtsanwendung

128,00 Euro

Tiefenreinigung (bedampfen, peelen, ausreinigen), Augenbrauenkorrektur, Kollagenanwendung, Massage, Alginat-, Gips- oder Champagnermaske je nach Hauttyp. (80 min)

QMS Sauerstoff Anwendung

138,00 Euro

Eine absolute Luxus-Lifting-Anwendung. Carol treatment. Der Effekt ist auf alle Fälle garantiert, einfach magisch! ... eben Quick magic skin. (80 min)

QMS Hand Anwendung (40 min)

42,00 Euro

QMS Beauty-Schönheitsplan

376,00 Euro

Das spezielle QMS Vorteilspaket:

1 QMS classic und 2 QMS Sauerstoff Anwendungen, Abschluss- und Beratungsgespräch mit individuellen Pflegeempfehlungen für zu Hause. (min. 3 Tage)

L I G N E ST BARTH

The Spirit Of Nature

LIGNE ST BARTH

ausgezeichnet mit dem World Spa Award - ein karibisches Luxuserlebnis!

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



LIGNE ST BARTH Gesicht

ST BARTH Verwöhnanwendung 99,00 Euro
Eine schöne feuchtigkeitspendende Gesichtsanwendung für alle Hauttypen, nebenbei verwöhnen wir Sie mit einer Handmassage (ohne Tiefenreinigung). (50 min)

ST BARTH Purness Gesichtsanwendung 121,00 Euro
Gesichts- und Dekolleté-Anwendung mit Tiefenreinigung, Augenbrauen korrigieren und Wimpern färben, nebenbei verwöhnen wir Sie mit einer Handmassage. (80 min)

ST BARTH Freshness de luxe Verwöhnanwendung Gesicht - Dekolleté - Brust 121,00 Euro
Eine wunderschöne Anwendung mit frischem Früchtemousse und straffenden Produkten für Brust und Dekolleté begleitet mit einer traumhaft weichen Massage. Nebenbei verwöhnen wir Sie mit einer Handmassage. Eine duftende ST BARTH Seife soll sie noch lange an uns erinnern! (80 min)

LIGNE ST BARTH Körper

ST BARTH Softness 41,00 Euro
Körperpeelingmassage mit Kokosnussöl & Papaya (25 min)

ST BARTH Slimness für die Beine 43,00 Euro
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. (25 min)

ST BARTH Elasticity 69,00 Euro
Körperpackung mit Tonerde und Gurken-Mousse, anschließend eine wohltuende Entspannungsmassage mit traumhaften Ölen. (50 min)

ST BARTH Sensation 69,00 Euro
Edle Körperpackung, optimal für eine trockene, feuchtigkeitsarme Haut mit anschließender wohltuender Entspannungsmassage mit traumhaften Ölen. (50 min)

ST BARTH Harmony 70,00 Euro
Traumhafte Massage mit kostbaren Ölen aus der Karibik. Tauchen Sie in einen Traum der Düfte ein: Kokos, Avocado, Vanille, Lilie, Tiaré, Efeu, Kampfer und Menthol. (50 min)

Kosmetische Behandlungen

Make-up mit Beratung 36,00 Euro
mit der exklusiv-dekorativen Linie von Horst Kirchberger, dem bekanntesten Visagisten Deutschlands. (45 min)

Depilationen

Beine ganz 47,00 Euro

Beine halb 34,00 Euro

Kinn 10,00 Euro

Oberlippe 9,00 Euro

Schritt 18,00 Euro

Achsel 17,00 Euro

Rücken 25,00 Euro

Arme 25,00 Euro

Wimpern färben 17,00 Euro

Augenbrauen färben und regulieren 25,00 Euro

Wimpern und Augenbrauen färben 27,00 Euro

Hände und Füße

Maniküre 44,00 Euro

Pediküre 54,00 Euro

Lack / French Lack (15 min) 15,00 Euro



Erika's Verwöhnbäder

... eintauchen
... entspannen
... träumen

Wir empfehlen Ihnen ein für Sie geeignetes Bad in der Erika-Wanne, im Wärmebett oder im orientalischen Dampfbad.

Geniessen Sie es!



In der Erika Wanne

ST BARTH karibisches Duftbad
feuchtigkeitsspendend und ganzheitlich wohltuend

32,00 Euro

Tiroler Steinölbad
muskelentspannend und durchblutungsfördernd

32,00 Euro

Verwöhn-Bäder nach Wunsch
pflegend und entschlackend

32,00 Euro

Tauchen Sie ein in ein Bad mit erlesenen Mischungen, ätherischen Ölen und finden Sie Entspannung.

Im Dampfbad

Rasulbad
peelen, reinigen und entgiften

41,00 Euro

Schokobad
kosmetische Hautpflege und Aromabehandlung

41,00 Euro

Rasul- oder Schokobad für 2 Personen

60,00 Euro

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

Im Wärmebad / der Softpackliege

Moorpackung
bei Muskelverspannungen

45,00 Euro

Algenpackung
entschlackend und entgiftend, optimal auch gegen Cellulite

45,00 Euro

Mineral-Body Mask
speziell für unreine, trockene, empfindliche und reife Haut

45,00 Euro

Südtiroler Bergwiesen-Heupackung
entspannt die Muskulatur und regt die Blutzirkulation an

45,00 Euro

Der wohltuende Duft der Alpenkräuter versetzt Sie in eine Tiefenentspannung für Körper und Geist.



Spezialanwendungen

Körperpeeling Meersalz oder Fruchtpeeling, damit Ihre Haut wieder weich wie Seide wird. (25 min)	38,00 Euro
Körperpeeling mit Rückpflege Peeling mit anschließender wohltuender Massage (50 min)	69,00 Euro
Entgiftende Algenbehandlung Salzpeeling und spezielle Algenpackung (50 min)	69,00 Euro
Somo Ohrenkerzenbehandlung Ein traditionelles indianisches Entspannungszeremoniell. Die Ohren werden gereinigt, besser durchblutet, der gesamte Hals-Nasen-Ohrenbereich wirkt freier. (30 min)	33,00 Euro

Mei Naturanwendungen

genaue Beschreibung siehe Seite 7

Mei-Woman oder Mei-Man genaue Beschreibung siehe Seite 3 (105 min)	123,00 Euro
Mei-PMP Fußbehandlung nach der patentierten Phyto-masso-podia-Methode	77,00 Euro
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. (50 min)	
PMP Paket (3 Behandlungen à 50 min inklusive Set)	340,00 Euro

Kinesio Taping ab 19,00 Euro

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. Unsere ausgebildeten Therapeuten Martin und Robert beraten Sie gerne individuell.

Complex 41,00 Euro
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. (30 min)

Complex mit Massage (50 min) 69,00 Euro

Klassische Massagen

Teilmassage (25 min)	39,00 Euro
Kopf-Nacken-Massage (25 min)	39,00 Euro
Rückenmassage (25 min)	39,00 Euro
Entspannungsmassage (50 min)	63,00 Euro
Mei mediterrane Entspannungsmassage (50 min)	68,00 Euro
Mei mediterrane Entspannungsmassage (80 min)	103,00 Euro
Ganzkörpermassage mit Chi Aktivierung (50 min)	63,00 Euro
Massage mit Complex (50 min)	69,00 Euro
Honigmassage (50 min)	66,00 Euro
Presso-Behandlung (50 min)	42,00 Euro
Fußreflexzonenmassage mit Chi Aktivierung (50 min)	63,00 Euro
Fußreflexsymptombehandlung (25 min)	39,00 Euro
Magnetresonanzbehandlung (20 min)	16,00 Euro



Speziell für Ihren Rücken

Diag-check 69,00 Euro

Das Diagmouse ist ein Messgerät, das computerunterstützt die Wirbelsäule strahlenfrei untersucht. Unsere Masseurinnen 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. (50 min)

Wirbelsäulenbehandlung 68,00 Euro
nach Dorn und Breuss

Eine äußerst sanfte, aber sehr wirkungsvolle Methode Wirbelverschiebungen zu behandeln. (50 min)

Compex 41,00 Euro
eine individuell auf Sie angepasste Anwendung mit dem Compex 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. (30 min)

Compex mit Massage (50 min) 69,00 Euro

Spezialmassage-Anwendungen

Erika's Geheimtipp - Entspannung pur 123,00 Euro

Eine wohltuende Anwendung, inspiriert von Gästewünschen, kreiert vom Sonnenreich Team. Nach einem Trocken-Bürsten-Peeling folgt ein Wohlfühl-Ölbad und eine individuell auf Sie abgestimmte Wohlfühl-Massage mit den Schwerpunkten Füße, Hände, Schulter, Nacken und Kopf. Sie finden Ruhe, Entspannung und die Balance zwischen Körper und Geist. Die genaue Erklärung und Beschreibung des Erika's Geheimtipps finden Sie auf Seite 3. (105 min)

Pepi's Olivenmassage 69,00 Euro

Erleben Sie eine spezielle Ganzkörpermassage mit bestem Olivenöl und Olivenblättern, gefüllt in dampferhitzten Stempeln. Die wertvollen essentiellen Fettsäuren und das Vitamin C machen Ihre Haut samt und geschmeidig. Insbesondere trockene Haut spricht sehr gut auf die Extrakte des Olivenöls und der Blätter an. (50 min)

Mei-PMP Total Harmonie 103,00 Euro

Fuß-Rücken-Kopf-Nacken-Anwendung
genaue Beschreibung siehe Seite 3 (75 min)

PMP patentierte Fußbehandlung© 77,00 Euro

Genaue Infos finden Sie auf Seite 7 (50 min)

PMP Paket (3 Behandlungen à 50 min inklusive Set) 340,00 Euro

Thai Yoga Körperarbeit 72,00 Euro

Diese „Körperarbeit“ findet ihren Ursprung in der indischen Yoga-Philosophie - löst Energieblockaden und macht fit. Bitte mit leichter Bekleidung erscheinen. (50 min)

Lymphdrainage nach „Vodder“ (50 min) 64,00 Euro

Originale la Stone Behandlung© 112,00 Euro

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! (80 min)

Lomi-Lomi-Nui 134,00 Euro

Hawaiianische 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. (90 min)



Ayurveda

Das Wissen vom
glücklichen Leben

Eine jahrtausendalte Heiltradition
aus Indien mit dem Ziel, Körper
und Seele in Einklang zu bringen.

Der gesamte Organismus wird so
regeneriert und harmonisiert.

Die einzelnen Behandlungen
wirken verjüngend und
entschlackend und sorgen für
mehr innere Gelassenheit.



Abhyanga - Ganzkörpermassage 120,00 Euro
die berühmteste der ayurvedischen Massagen

Ein unbeschreibliches Gefühl der Ganzheit und Fülle entsteht, wenn jeder Zentimeter der Haut mit warmen, speziellem Öl übergossen wird. Anschliessend wird mit weichen Händen einfühlsam massiert. Spielerisch werden die einzelnen Energiezonen und Punkte liebevoll behandelt. Schlacken werden aus dem Gewebe gelöst. Strahlkraft, Energie und Vitalität kehren wieder zurück. (80 min)

Abhyanga-Synchron Ganzkörpermassage 131,00 Euro

Sich fallen und von vier Händen verwöhnen lassen.
Eine ganz spezielle Art der Entspannung. (50 min)

Shirodara - mit Körpermassage 128,00 Euro

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. (80 min)

Shirodara - Stirnölguss 85,00 Euro
„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. (45 min)

Udvarthana - Ganzkörperpulvermassage 85,00 Euro

Die Haut wird porentief gereinigt. Kreislauf und Stoffwechsel werden aktiviert. Udvarthana gilt als der Fit-Macher unter den ayurvedischen Behandlungen. (45 min)

Nattell - ayurvedische Rückenmassage 46,00 Euro

Erleben Sie eine entspannende ayurvedische Massage. (25 min)

Nattell - ayurvedische Spezial-Rückenmassage 86,00 Euro

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. (50 min)

Shiroabhyanga - Kopfmassage 46,00 Euro

Verjüngung ist das Credo dieser Behandlungsform. Durch einfühlsame, weiche Massage mit besonderen Ölen werden Ärger und Stress weggezaubert. Sie hilft bei Haarausfall, frühzeitigem Ergrauen, Schlafstörungen, Nervosität und Verspannungen. Für die Seele wird eine große Fülle an Liebe, Harmonie und innerer Stärke gewonnen. (25 min)

Padabhyanga - Fußmassage 46,00 Euro

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. (25 min)

Erika ^{★★★★★}

SPA & Relax Hotel | Südtirol



SPA & Relax Hotel Erika
Familie Nestl

Hauptstrasse 39
39019 Dorf Tirol

tel: 0039 0473 926 111
fax: 0039 0473 926 100

info@erika.it
www.erika.it



Belvita
IL GRANDE SPA LABORATORIO DI BELLEVITA'

Leben
and
Wellness
BEST WELLNESS HOTELS
AUSTRIA

SÜDTIROL
