

Erika



Spa 2016

NEUE Vorteilspakete im SPA:

für Ihn



- 1 Ganzkörpermassage
- 1 Gesichtsverwönnanwendung für ihn
- 1 Pediküre oder Maniküre
- 1 Rücken- oder Kopf-Nackenmassage

€ 225,00 *

für Sie



- 1 Mei Gesichtsanwendung komplett
- 1 Pediküre
- 1 Maniküre
- 1 Entspannungsmassage

€ 255,00 *

Wirkung



- 4 klassische Massagen á 50 min

€ 255,00 *

Wirkung +



- 4 Südtiroler Bergwiesenheubäder
oder Algen- bzw. Moorpackung
- 4 klassische Massagen á 50 min

€ 400,00 *

* nicht kumulierbar mit dem Skonto der Vip card / nur einlösbar von einer Person, nicht übertragbar.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorteilsangebote - Pakete - Preisvorteile	Seite 4
Gesichtsbehandlungen	Seite 6
Kosmetische Behandlungen	Seite 9
Körperbehandlungen	Seite 10
Verwöhnbäder	Seite 15
Massagen	Seite 16
Personal Training	Seite 17
Ayurveda	Seite 18

SPA - Info

Damit wir Ihre Terminwünsche erfüllen können, raten wir Ihnen Ihre Anwendungen rechtzeitig zu reservieren.

Lassen Sie sich von unseren SPA Mitarbeitern beraten. Das SPA Team steht Ihnen im Hinblick auf gesundheitliche Aspekte und Wünsche mit Rat und Tat zur Seite.

Wir sind eine Oase der Ruhe. Darum bitten wir Sie leise zu sprechen und sich eine handfreie Zeit zu gönnen.

Damit Sie es so bequem wie möglich haben, erscheinen Sie zu den Behandlungen im Bademantel. Schmuck lassen Sie bitte im Zimmer. Männern empfehlen wir sich vor einer Gesichtsbildung zu rasieren.

Kommen Sie entspannt und nicht zu spät zu den Behandlungsterminen.

Aus Rücksicht auf die nachfolgenden Gäste kommt es bei einer Verspätung Ihrerseits zu einer Verkürzung Ihrer Behandlungszeit. Stornierungen sind bis 1 Tag vorher kostenfrei möglich, bei Nichterscheinen berechnen wir 50% des Preises.

Alle unsere Produkte können Sie im SPA käuflich erwerben. Auch zu Haus bieten wir Ihnen unter shop.erika.it die Möglichkeit die Naturlinie MEI preisgünstig zu bestellen.

VORTEILSANGEBOTE

Sich leicht und aktiv fühlen ...voller Kraft ...

die Einheit von Körper, Geist und Seele spüren ...

Eine reiche Palette durchdachter Programme verhilft Ihnen zu diesem Wohlgefühl.



PAKETE - PREISVORTEILE

MEI'n URLAUB

369,00 Euro

Das Paket beinhaltet:

- 1 PMP Fußbehandlung
- 1 Mei mediterrane Entspannungsmassage (50 min)
- 1 Mei Lebensbaum
- 1 Mei Gesichtsbildung classic

4 Tage

PERFECT BEAUTY

543,00 Euro

Das Paket beinhaltet:

- 1 QMS classic
- 1 Pediküre + Lack
- 1 Maniküre + Lack
- 2 QMS Oxygen

4 Tage

It's A MAN's WORLD

337,00 Euro

Das Paket beinhaltet:

- 1 Pepi's Geheimtip
- 1 Moorpackung
- 1 Rückenmassage
- 1 Pediküre
- 1 Maniküre
- 1 Pepi's Olivenmassage

4 Tage

ST. BARTH KARIBIK PUR

336,00 Euro

Das Paket beinhaltet:

- 1 St. Barth Softness
- 1 St. Barth Elasticity
- 1 St. Barth Karibik Duftverwöhnbad
- 1 St. Barth Freshness Deluxe
- 1 St. Barth Sensation

3 Tage

INDISCHER TRAUM AYURVEDA

299,00 Euro

Das Paket beinhaltet:

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

3 Tage

TIP:

WIEDER FIT NACH EINEM AKTIVEN TAG 100,00 Euro

Das Paket beinhaltet:

- 1 Tiroler Steinölbad
- 1 Ganzkörpermassage

Nach dem Sprudelbad wird ein spezielles Tonic aufgetragen, welches während eine kurzen Einwirkungszeit die Durchblutung fördert. Ihre Muskeln werden erfrischt und aktiviert, Ihr Körper wird für die darauffolgende Massage bestens vorbereitet.



La scelta più naturale

MEI - Die natürliche Wahl



MEI-Phytokosmetik

„schöne Haut durch Naturkräuter“

Diese Linie stellt sich im Vergleich zur gewöhnlichen Naturkosmetik auf ein höheres Niveau, weil sie ausschließlich aus hoch konzentrierten Extrakten von feinsten Wildkräutern hergestellt wird. Die gleichen Pflanzen wie für heilpflanzlichen Präparate werden hier verwendet. Das Endresultat ist ein Produkt von höchster Wirksamkeit - frei von jeglichen Konservierungsmitteln, irritierenden oder reizenden Bestandteilen. Die Haut ist ein „atmendes“ Organ und wird daher auch als solches betrachtet.

MEI - Naturlinie

Mei- classic Gesichtsanwendung

111,00 Euro

komplette Gesichtsanwendung mit :

- Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung
- Augenbrauenkorrektur, Wimpern färben
- Massage
- Maske und Pflegecreme (80 min)

Mei-Short

80,00 Euro

Diese Wohlfühlanwendung beinhaltet:

- Peeling
- Massage
- Maske und Pflegecreme (50 min)

Pepi's Geheimtipp

80,00 Euro

Die Gesichtsanwendung für den Mann

- Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung
- Maske und Pflegecreme (50 min)

Mei Teenie Gesichtsbearbeitung

66,00 Euro

Die spezielle Gesichtsanwendung für Jugendliche bis 20 Jahren. Bestens geeignet bei unreiner Haut in der Pubertät. (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, kosmetische Mikrochirurgie und aktuellstes Wissen sind in dieser modernen Schönheitsmedizin präsent. Die Linie mit Effekt.

QMS classic Gesichtsanwendung

133,00 Euro

- Die Zellneubildung wird stimuliert und natürliche, hochprozentige Kollagene werden in tiefe Schichten der Haut eingeschleußt. Der Erfolg dieser exklusiven Behandlung ist sofort sichtbar.- Reinigung, enzymatisches Peeling + Fruchtsäurepeeling
- Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur
 - Massage
 - Alginatmaske und Pflegemaske (80 min)

QMS Short

109,00 Euro

Diese Wohlfühlanwendung beinhaltet:

- Enzymatisches Peeling + Fruchtsäurepeeling
- Massage, Maske und Pflegecreme (50 min)

QMS Oxygen-luxury-treatment

189,00 Euro

Eine absolute Luxus Liftingbehandlung

Bei dieser speziellen Behandlung mit 98% reinem Sauerstoff-Konzentrat wird ein Hyaluronserum effektiv und intensiv in die Haut eingeschleußt. Durch die verbesserte Sauerstoffzufuhr wird die Durchblutung gefördert und Erneuerungsprozesse angeregt. Das Ergebnis ist eine strahlende, frische Haut.

- Reinigung, enzymatisches Peeling + Fruchtsäurepeeling
- Wimpern färben und Augenbrauenkorrektur
- Alginatmaske
- Kollagen
- Sauerstoffbehandlung mit Hyaluronserum
- Feuchtigkeitsspendende Maske
- Massage (110 min)

QMS Oxygen

147,00 Euro

Peeling ohne Tiefenreinigung, Alginatmaske, Kollagen- und Sauerstoffbehandlung, Pflegemasken und Massage (80 min)

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 Purness Gesichtsanwendung 126,00 Euro

komplette Gesichtsanwendung mit :
- Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung
- Augenbrauenkorrektur, Wimpern färben
- Massage
- Maske und Pflegecreme (80 min)

ST BARTH Short 104,00 Euro

Diese Wohlfühlanwendung beinhaltet:
- Peeling
- Massage
- Maske und Pflegecreme (50 min)

ST BARTH Freshness de luxe 126,00 Euro

Gesicht - Dekolleté - Brust

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.
- Reinigung
- Peeling
- Massage
- Maske (80 min)

KOSMETISCHE BEHANDLUNGEN

Hände und Füße

Pediküre	59,00 Euro
Maniküre	49,00 Euro
QMS Handanwendung (40 min)	46,00 Euro
Lack	14,00 Euro
French Lack	15,00 Euro
Permanent Lack	21,00 Euro

Kosmetik

Augenbrauen regulieren	16,00 Euro
Augenbrauen färben	16,00 Euro
Wimpern färben	16,00 Euro
Wimpern und Augenbrauen färben	30,00 Euro
Make-up mit der exklusiv-dekorativen Linie von Horst Kirchberger, dem bekanntesten Visagisten Deutschlands. (45 min)	48,00 Euro

Depilation

Beine ganz	49,00 Euro
Beine halb	36,00 Euro
Schritt	20,00 Euro
Achsel	20,00 Euro
Oberlippe	12,00 Euro
Kinn	12,00 Euro
Rücken	27,00 Euro
Arme	27,00 Euro



Mei

La scelta più naturale

die MEI Rituale bringen die Energie wieder zum Fließen
und befördern Giftstoffe aus Ihrem Körper



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 Mei Rituale bringen die Energie wieder zum Fließen und befördern Giftstoffe aus Ihrem Körper.

Die Naturprodukte werden ausschließlich aus wildgewachsenen Pflanzen hergestellt und mit natürlichen Konservierungsmitteln haltbar gemacht. Die Mei-Produkte haben uns überzeugt!

Unser SPA 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 - KÖRPERBEHANDLUNGEN

Mei-Woman oder Mei-Man

145,00 Euro

Das ganzheitliche Pflegepaket für Frau und Mann. Mit auserlesenen wohlriechenden und wirksamen Pflegeprodukten wird Ihr Körper verwöhnt. Das Paket beinhaltet:

- 1 Kräuterfußbad mit Fußmassage
- 1 Körperpeeling
- 1 Ganzkörper - Verwöhnmassage
- 1 Gesichtspeeling
- 1 Gesichtsmaske

Es wirkt reinigend, entspannend und pflegend (105 min)

Lebensbaum

119,00 Euro

Im Vordergrund dieser Behandlung steht die Entgiftung des Körpers und die Anregung des Stoffwechsels. Grüne italienische Tonerde, drei Arten von Algen und acht verschiedene ätherische Öle sorgen für eine effiziente Wirkung.

Die Behandlung beinhaltet:

- Stoffwechselanregende Peelingmaske
- entgiftende Packung für den Rücken mit Massage

Es wirkt entgiftend, entschlackend, stoffwechselanregend und drainierend. (75 min)

Fiordipelle Gold-Anticellulite

139,00 Euro

Hierbei stehen Füße, Beine und Gesäß im Mittelpunkt. Leiden Sie an Cellulite, venösen Stauungen und Wassereinlagerungen? Dann empfehlen wir Ihnen dieses Ritual.

Es beinhaltet:

- PMP Fußbehandlung
- Anticellulitebehandlung

Sorgt für Entgiftung, Entschlackung, Entspannung. Wirkt drainierend und schafft ebenmäßiges Hautbild (105 min)

Fiordipelle Anticellulite

115,00 Euro

Verkürzte Form ohne PMP. Für ein sofort sichtbares Ergebnis, werden drei Sitzungen jeden zweiten Tag oder auch täglich empfohlen.

Auch zu Hause weiter durchführbar. (75 min)

Mei-PMP Fußbehandlung

82,00 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) 355,00 Euro

Mei-PMP Total Harmonie

115,00 Euro

Fuß-Rücken-Kopf-Nacken-Anwendung

Das ganzheitliche Wohlgefühl beginnt bei den Füßen. Bei der PMP-Behandlung werden 5 hochwertige Naturprodukte mit einer speziellen Technik in die Füße massiert. Die weitere Behandlung konzentriert sich auf den Rücken. Ein angenehmer Entspannungs- und Regenerationszustand wird erreicht.

Leiden Sie an Verspannungen, Schwellungen, rheumatischen Beschwerden, Krämpfen, stärkerer Schweißbildung oder trockener Haut, dann empfehlen wir diese Kombination von PMP-Fuß-Rücken-Nackenbehandlung. (75 min)

Das Beste für Rücken - Nacken

Eine vorangehende spezielle Fango-Teilpackung erwärmt und durchblutet die Muskulatur. Schlackenstoffe können durch die individuelle Massage (Podostrigides) bestens abtransportiert werden.

Ideal für Ihren verspannten Rücken (50 min)

81,00 Euro



ST. BARTH KÖRPERBEHANDLUNGEN

ST BARTH Softness 45,00 Euro
Körperpeelingmassage mit Kokosnussöl & Papaya (25 min)

ST BARTH Elasticity 75,00 Euro
Körperpackung mit Tonerde und Gurken-Mousse, anschließend eine wohltuende Entspannungsmassage mit traumhaften Ölen. (50 min)

ST BARTH Sensation 76,00 Euro
Edle Körperpackung, optimal für eine trockene, feuchtigkeitsarme Haut mit anschließender wohltuender Entspannungsmassage mit traumhaften Ölen. (50 min)

ST BARTH Harmony 76,00 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)

St. Barth Slimness für die Beine 47,00 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)

Erika's Geheimtipp 133,00 Euro
Die Entspannungs-Wohlfühlanwendung

Die spezielle Wohlfühlanwendung, inspiriert von unseren Gästen, kreiert vom Erika SPA Team. Nach einem Trockenbürsten-Handschuhpeeling folgt ein besonderes Wohlfühlbad, abschließend krönt diese Anwendung eine harmonisierende, individuell auf Sie abgestimmte Massage. Ein guter Start in Ihren Urlaub, bzw. Vorbereitung auf weitere Wohlfühlanwendungen (105 min)

Körperpeeling 42,00 Euro
Meersalz oder Fruchtpeeling, damit Ihre Haut wieder weich wie Seide wird. (25 min)

Körperpeeling mit Rückpflege 74,00 Euro
Peeling mit anschließender wohltuender Massage (50 min)

Somo Ohrenkerzenbehandlung 36,00 Euro
Ein traditionelles indianisches Entspannungszeremoniell. Die Ohren werden gereinigt, besser durchblutet, der gesamte Hals-Nasen-Ohrenbereich wirkt freier. (30 min)



in der Softpack - Wasser - Schwebeliege

Tip: Entgiftende Algenbehandlung

Salzpeeling und spezielle Algenpackung (50 min)

74,00 Euro

Algenpackung**

entschlackend und entgiftend, optimal auch gegen Cellulite

49,00 Euro

Moorpackung**

bei Muskelverspannungen

49,00 Euro

Südtiroler Bergwiesen-Heupackung (Heubad)

entspannt die Muskulatur und regt die Blutzirkulation an.

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

49,00 Euro

in der Erika Wanne

ST BARTH karibisches Duftbad

feuchtigkeitsspendend und ganzheitlich wohltuend

34,00 Euro

Tiroler Steinölbad**

muskelentspannend und durchblutungsfördernd

34,00 Euro

im Dampfbad

Rasul- oder Schokobad für 2 Personen

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

66,00 Euro

**** unser Tip: Die Wirksamkeit der Behandlung wird durch die Kombination - Bäder und Massagen - wesentlich erhöht. Unser SPA Team berät Sie gerne.**

MASSAGEN



Teilmassage (25 min)	43,00 Euro
Rückenmassage (25 min)	43,00 Euro
Ganzkörpermassage (50 min)	72,00 Euro
Fußreflexzonenmassage (50 min)	72,00 Euro
Lymphdrainage nach „Vodder“ (50 min)	72,00 Euro

Neu: Honigmassage (75 min) 120,00 Euro

Festigende und Bindegewebstärkende Behandlung, umfasst Fußsole, Beine und Rücken. Ist besonders entgiftend und entschlackend durch die angewandte Technik und die Heilwirkung des Honigs.

Neu: Roberto's Sportmassage (50 min) 82,00 Euro

Roberto empfiehlt diese Massage durchtrainiertem Gästen vor oder nach sportlicher Aktivität. Spezielle Grifftechnik in die tiefe Muskulatur mit speziellem Menthol-Kampferöl

Pepi's Olivenmassage 77,00 Euro

Erleben Sie eine wohltuende Entspannungsmassage mit bestem Olivenöl und dampferhitzten Kräuterstempeln. Die wertvollen essentiellen Fettsäuren und das Vitamin C machen Ihre Haut samtig und geschmeidig. Insbesondere trockene Haut spricht sehr gut auf die Extrakte des Olivenöls an. (50 min)

Mediterrane Entspannungsmassage

Reine ätherische Öle von Zitronen, Orangen oder Minze und ausgesuchte Massageöle werden für diese Massage zur Regeneration und Entspannung verwendet. Durch die Bodylotion wird Ihre Haut geschmeidiger und elastischer. Die exzellente Duftnote verstärkt zudem das Gefühl der Entspannung und Harmonie.

50 min	80,00 Euro
80 min	118,00 Euro

Originale la Stone Behandlung© 120,00 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 143,00 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)

Wirbelsäulenbehandlung nach Dorn und Breuss 74,00 Euro

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

Complex 44,00 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) 79,00 Euro

Kinesio Taping ab 22,00Euro

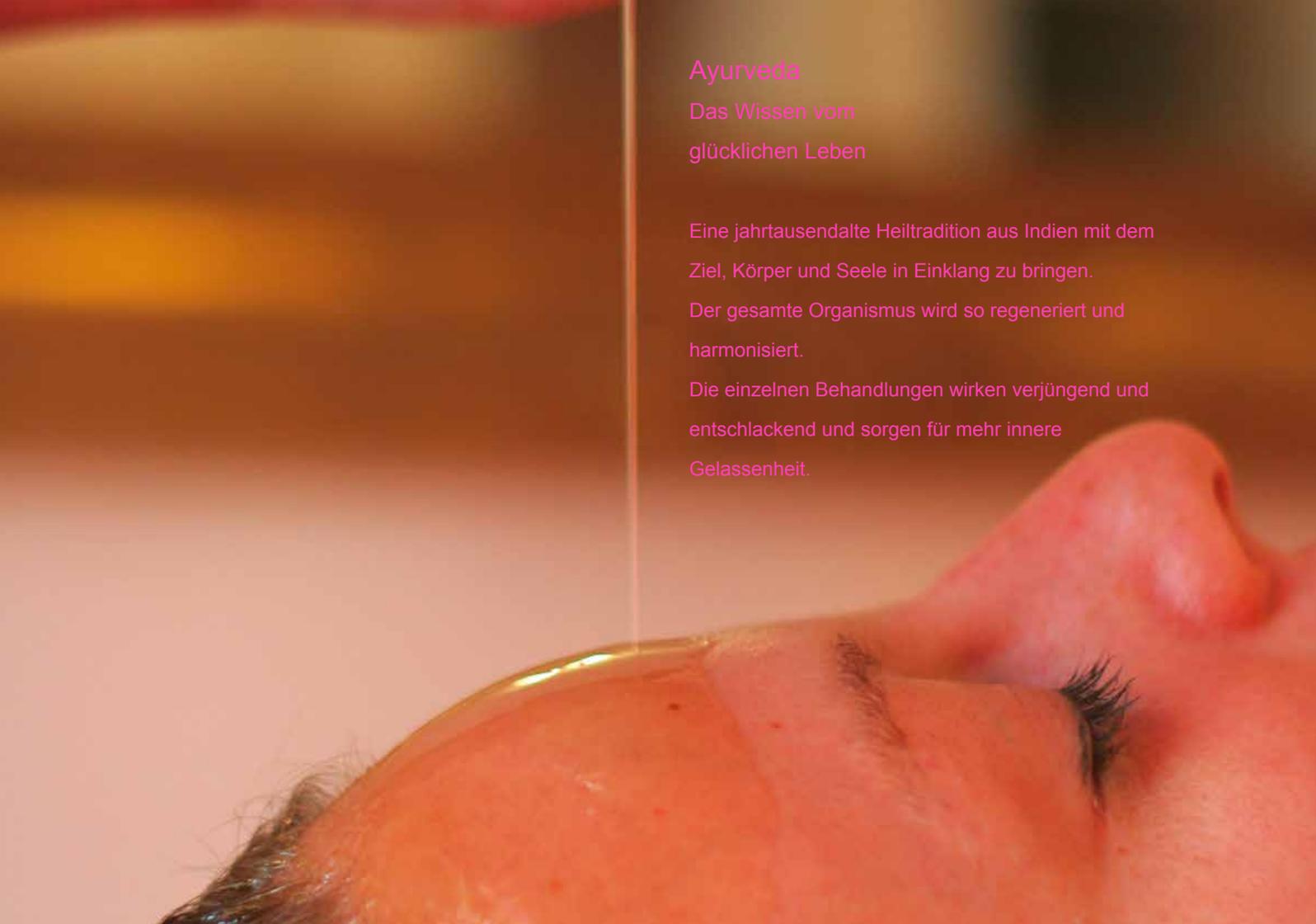
Bei diesem Behandlungskonzept handelt es sich um eine spezielle Klebetechnik. Das dafür verwendete „Tape“ besteht aus hochwertiger Baumwolle mit Elastizitätseigenschaften, ähnlich des menschlichen Muskels und einer hautähnlichen Dicke. Das Kinesio Taping hat sich bereits in vielen Ländern als unterstützende 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 Compex. Unsere ausgebildeten Therapeuten beraten Sie gerne individuell.

PERSONAL TRAINING

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihr Training nicht so effektiv ist, wie Sie es sich wünschen? Oder brauchen Sie einen kleinen Motivationsschub?

Ihr persönlicher Trainer erstellt Ihnen Ihr individuelles Trainingsprogramm, trainiert mit Ihnen, gibt wertvolle Anregungen für Ihr weiteres Training und erstellt bei Bedarf ein geeignetes Trainingskonzept für die Zukunft. Personal Training ermöglicht ein optimales Training auf jeder Ebene und Freude an der körperlichen Aktivität. Die sportliche Herausforderung und Verbesserung der Lebensqualität stehen immer im Vordergrund. Entsprechend Ihren sportlichen Vorlieben und Zielen begleiten Sie Ihr Personal Trainer beim Wiedereinstieg in ein Bewegungs- und Aktivprogramm nach längerer Pause, bei einem speziellen Aufbauprogramm aus gesundheitlichen Gründen, auf Wunsch auch mit Ernährungsberatung, bei speziellen Problemzonen -Workouts, gezielter Stärkung Ihres Rückens, der Wirbelsäule und des Rumpfes, bei Muskelaufbau oder allgemeiner Fitnesssteigerung.

(Terminvereinbarung mit Fitnesstrainer Daniel)



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.

AYURVEDA

Abhyanga - Ganzkörpermassage 127,00 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 136,00 Euro
Sich fallen und von vier Händen verwöhnen lassen.
Eine ganz spezielle Art der Entspannung. (50 min)

Shirodara - mit Körpermassage 132,00 Euro
Eine ayurvedische Körpermassage mit anschließenden Stirnölguß.
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. (75 min)

Shirodara - Stirnölguss 91,00 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 91,00 Euro
Die Haut wird porontief gereinigt. Kreislauf und Stoffwechsel werden aktiviert. Udvarthana gilt als der Fit-Macher unter den ayurvedischen Behandlungen. (45 min)

Nattell - ayurvedische Rückenmassage 49,00 Euro
Erleben Sie eine entspannende ayurvedische Massage. (25 min)

Nattell - ayurvedische Spezial-Rückenmassage 92,00 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. (45 min)

Shiroabhyanga - Kopfmassage 49,00 Euro
Durch diese einfühlsame, wohltuende leichte Massage mit Kräuterölen werden Ärger und Stress weggezaubert. (25 min)

Padabhyanga - Fußmassage 49,00 Euro
Mit warmen Ölen werden die Füße, die Waden hoch bis zu den Knien verzaubert. Eine Padabhyanga macht Sie und Ihre Füße weich und geschmeidig. (25 min)

Empfehlung: Preisvorteil Paket Indischer Traum

Erika ★★★★★

SPA & Relax Hotel | Südtirol

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



Belvita

LEADING WELLNESSHOTELS SÜDTIROL