



DOLOMITES SPA



RELAX  
REFRESH  
RECHARGE



MASSAGEN UND BEHANDLUNGEN  
MASSAGGI E TRATTAMENTI  
MASSAGES AND TREATMENTS



**Sportmassage**

Muskelentspannende Massage mit Arnikamassagemilch, vor allem nach sportlicher Tätigkeit.

**Massaggio sportivo**

Massaggio decontratturante con latte per massaggi all'arnica, ideale soprattutto dopo attività sportiva.

**Sport massage**

Relaxing treatment with massage milk of arnica. Soothes sore muscles especially after physical activity.

**50 Min. 69,00 Euro**

**„Dolomites“ Massage**

Die Wärme der Zirbenstäbe und der Zirben-Massagemilch dringt tief in die Muskulatur ein. Die Durchblutung des gesamten Körpers wird verbessert, der Energiefluss gefördert, Verspannungen und Blockaden gelöst.

**Massaggio „Dolomites“**

Il calore dei bastoncini di cembro e il latte di cirmolo penetrano in profondità nello strato muscolare e migliorano la circolazione del sangue del corpo intero, attivando il flusso di energia e portando un rilassamento profondo a corpo e anima.

**„Dolomites“ Pinewood**

The massage techniques with warm pinewood rods and pinewood massage milk induce deep relaxation. The heat of the rods penetrate deep into the musculature, improving blood circulation throughout the entire body, activating the flow of energy and helping to relax tension and blockades.

**50 Min. 74,00 Euro**

**„Sonne“ Massage** - Rücken und Beine mit Faszienrolle

Fördert die aktive Regeneration, reguliert den Muskeltonus, lindert Muskelverspannungen und Verklebungen im Bindegewebe werden gelöst.

**Massaggio „Sonne“** – schiena e gambe con rullo per massaggio miofasciale

Favorisce la rigenerazione, regola il tono muscolare, attenua tensioni muscolari e agisce in profondità nel tessuto connettivo.

**“Sonne” massage** – back and legs with Myofascial roller

Boosts active regeneration, improves muscle tonicity, soothes physical tensions and stimulates connective tissue.

**50 Min. 74,00 Euro**

**Bergheumassage**

Im Trehs® Bergheu stecken die Auszüge aus Almwiesen der Seiser Alm. Die Extrakte versammeln die Wirkkraft von 80 verschiedenen Pflanzen. Durch die Massage finden Schmerzen und Müdigkeit Linderung. Der Rücken wird noch zusätzlich mit einer Creme aus Sarner Latschenkiefer massiert und die Beine mit kühlendem Latschenkiefergel eingerieben.

**Massaggio al fieno alpino**

Su un metro quadrato di prato alpino si celano fino a 80 diverse erbe, piante e fiori. Questi componenti vitali altamente energetici, rendono il fieno alpino un vero dono della natura alla pelle. Il massaggio con l'olio del fieno dell'Alpe di Siusi da sollievo e toglie stanchezza muscolare. La combinazione con una crema speciale per la schiena e il gel rinfrescante per le gambe al pino mugò da nuova forza ed energia.

**Mountain hay massage**

On a square meter of alpine meadow you can find up to 80 different grasses, herbs and flowers. A whole panoply of mineral nutrients, essential oils and trace elements as well as egg white and starch characterize the ecological natural substance of mountain hay. These high-energy essential ingredients make them a natural gift for your skin.

**50 Min. 74,00 Euro**

**Vitalmassage mit Murmeltieröl**

Fördert die Durchblutung, regeneriert Hautzellen, löst Verspannungen und Muskelverkrampfungen und stärkt das Immunsystem.

**Massaggio vitale all'olio di marmotta**

Massaggio che rilassa tensioni muscolari, stimola la produzione di nuove cellule e attiva la circolazione rafforzando il sistema immunitario.

**Vitality massage with marmot oil**

Energizing massage that activates blood circulation, releases tensions and strengthens the immune system.

**50 Min. 69,00 Euro**

**Teilmassage** Rücken/Nacken oder Beine

**Massaggio parziale** schiena/cervicale o gambe

**Partial body massage** back/neck or legs

**25 min. 39,00 Euro**

**Revital Körperpeeling:** Steinsalz mit Bergarnika und Rosmarin

**Revital Peeling corpo:** sale minerale con arnica e rosmarino

**Revital body peeling:** rock salt with arnica and rosemary **25 min. 39,00 Euro**

**„Detox“ Treatment und Massage mit Honigöl**

Das Fußbad bringt den natürlichen Detoxprozess auf Touren, regt die Durchblutung an, entsäuert und entschlackt. Die anschließende Rückenbehandlung mit einem Detox-Gel und ausleitenden Pads für Füße, Leber, Galle und Niere intensivieren den Stoffwechsel und stimulieren die perkutanen Abbau- und Ausscheidungsprozesse.

**„Detox“ Treatment e massaggio con olio di miele**

Il pediluvio dà il via al naturale processo disintossicante, stimola la circolazione, depura e disacidifica. Il successivo trattamento alla schiena con gel detox, l'olio di miele e i tamponi per piedi, fegato, bile e reni, riattivano il metabolismo e stimolano i processi di decomposizione e depurazione percutanei.

**“Detox” treatment e massage with honey oil**

A footbath jump starts the natural detox process, stimulates circulation, de-acidifies and detoxes. The back treatment which follows, with a detox gel and conducting pads for feet, liver, gall bladder and kidneys intensifies the metabolism and stimulates percutaneous removal and elimination processes.

**50 Min. 78,00 Euro****Rücken-Honigmassage**

Intensiv reinigende, entgiftende, reflektorisch-energetische Massage mit Bienenhonig, bei der Schlackstoffe im Bindegewebe gelöst und vom Körper ausgeschieden werden können. Der Einsatz der Klangschale sorgt für Tiefenentspannung.

**Massaggio alla schiena con miele**

Massaggio con intenso effetto detergente, disintossicante, riflessologico-energetico, in cui le scorie nei tessuti connettivi vengono sciolte e possono essere eliminate dal corpo. La campana tibetana dona un rilassamento completo.

**Honey back massage**

Pure honey detoxicating, energetic and purifying back massage, stimulates connective tissue. Deep relaxation will be donated by the sound of a singing bowl.

**50 Min. 69,00 Euro****Fussreflexzonen Massage**

Unsere Füße spiegeln sämtliche innere Organe wider. Wird ein bestimmter Punkt auf der Fußsohle stimuliert, so lässt sich über einen Reflexbogen das betreffende Organ beeinflussen.

**Riflessologia plantare**

I nostri piedi rispecchiano determinati organi interni. Stimolando un punto ben preciso della pianta del piede, si va ad agire direttamente sull'organo corrispondente.

**Plantar massage**

Our feet reflect our organs. Deep foot massage helps the regeneration of your body and stimulates the work of your organism.

**25 Min. 39,00 Euro****Lymphdrainage**

Diese spezielle und sanfte Form von Massage aktiviert den Abfluss der Lymphflüssigkeit und hilft Stauungen im Gewebe vorzubeugen und abzubauen.

**Linfodrenaggio**

Si tratta di una tecnica particolare in quanto il massaggiatore esegue dei tocchi molto leggeri che hanno lo scopo di “incanalare” la linfa nella direzione di deflusso e ridurre i gonfiori.

**Lymphatic drainage**

It is a particular technique with which the masseur performs very light touches that have the purpose of „channeling“ the sap in the direction of outflow and reduce the swelling.

**55 Min. 69,00 Euro****BECAUSE BEAUTY MATTERS**

Bei unseren Beauty Produkten kennen wir keine Kompromisse. Deshalb haben wir uns ausschließlich für hochwertige Naturprodukte entschieden. Freuen Sie sich auf wohltuende Behandlungen mit Alpienne, Trehs und Vitalis. Für Gesicht und Silhouette Deluxeprodukte von Maria Galland.

Per i nostri trattamenti utilizziamo esclusivamente pregiati prodotti naturali: Alpienne, Trehs e Vitalis, per viso e silhouette prodotti di lusso di Maria Galland. Concedetevi meravigliosi momenti!

Our Care Products offers only the best from the Alps: Alpienne, Trehs and Vitalis, for face and silhouette deluxe products of Maria Galland. Put yourself in our good hands and enjoy your life!



## RELAXING

### **Entspannungsmassage** mit Johanniskrautöl

Reagiert direkt auf das Nervensystem und bewirkt somit eine Entspannung des ganzen Körpers.

### **Massaggio rilassante** con olio iperico

Reagisce efficacemente sul sistema nervoso vegetativo avendo come reazione un rilassamento profondo del corpo. Attiva la circolazione.

### **Relaxing massage** with St. John's Wort Oil

Calming and very relaxing massage with St. John's Wort Oil improves blood circulation.

**50 Min. 69,00 Euro**

### **Spezielle Kopf-Gesicht-Rücken-Nacken-Schulter Massage**

#### **Massaggio specifico testa-viso- schiena-nuca-spalle**

#### **Massage specific head-face-back-neck-shoulder**

**50 Min. 74,00 Euro**

### **Alpenkräuterstempelmassage**

Der Körper kommt mit erwärmten Kräuterstempeln in Berührung. Mit diesen warmen Stempeln werden Muskulatur und Energiebahnen in streichenden Bewegungen massiert. Sie erfahren eine Regeneration von Körper und Seele.

### **Massaggio alpino con timbri caldi alle erbe**

Si tratta di un massaggio completo con tamponi riempiti di erbe pregiate precedentemente riscaldati, con cui si massaggiano i muscoli e le fasce energetiche per mezzo di delicati movimenti circolari. Sentirete una profonda rigenerazione di corpo e spirito.

### **Herbal stamps massage**

With warm herbal stamps your muscles and energy paths will be massaged with smooth movements. Your body and soul will regenerate completely.

**50 Min. 74,00 Euro**

### **Hot Stone**

Die Hot Stone Massage ist eine einzigartige, sehr wirkungsvolle Methode, die Körper, Geist und Seele anspricht. Dabei handelt es sich um die geniale Verbindung aus Massage, Energiearbeit, Einsatz von Lava Steinen, sowie der Wirkung von Öl.

### **Massaggio hot stone**

Un rituale attraverso il quale corpo e mente raggiungono un completo rilassamento. L'energia degli elementi naturali impiegati, delle pietre laviche e dell'olio si trasmette armoniosamente all'intero organismo allentando le tensioni muscolari e donando calma e serenità.

### **Hot Stone**

A ritual through which body and mind attain complete relaxation – the energy of natural elements used, such as lava stones and oil is harmoniously transmitted to the whole organism, loosening muscular tension thus restoring peace and tranquility.

**50 Min. 78,00 Euro**

### ◆ **Ayurveda**

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

### **Ayurveda**

L'arte dell'Ayurveda – una cura tradizionale Indiana vecchia di millenni – consiste nel portare ad un equilibrio del corpo e dello spirito e in una rigenerazione e armonizzazione dell'organismo in generale. I singoli trattamenti danno una sensazione di ringiovanimento e purificazione e portano ad una profonda pace interiore.

### **Ayurveda**

A thousand years old Indian healing tradition equilibrates the balance and harmony of body and soul regenerating the entire organisms.

**55 Min. 78,00 Euro | 85 Min. 118,00 Euro**

### ◆ **Shirodhara**

Der ayurvedische Stirnguss ist eine sehr wohltuende entspannende traditionelle Ölanwendung. Mithilfe eines warmen gleichmäßigen Ölstrahls, der über die Stirn geführt wird, erreicht man einen tiefen Entspannungszustand.

### **Shirodhara**

Questo trattamento di Ayurvedic é molto rilassante e benefico. Uno scolo costante di olio caldo sulla fronte favorisce un rilassamento profondo per corpo e mente.

### **Shirodhara**

A profound, spiritual treatment that relaxes nerves and benefits the immune system. Warm medicated oil is continuously streamed over the third eye reaching a state of complete relaxation.

**25 Min. 42,00 Euro**

### ◆ **Yoga**

Neue physische Gesundheit und mentales Wohlbefinden entdecken, für mehr Kraft im Alltag.

### **Yoga**

Scoprire nuova salute fisica e benessere per più energia nella vita quotidiana.

### **Yoga**

Discover physical health and mental well-being for more strenght in everyday's life.

**55 Min. 78,00 Euro**

für eine Person, jede weitere Pers. 10,00 Euro  
per lezione individuale, ogni persona in più 10,00 Euro  
for individual lesson, each extra person 10,00 Euro

◆ Auf Vorbestellung | su preavviso | on pre order



## GESICHT VISO FACE

ALPIENNE (BIO) *alpienne*  
BEAUTÉ DES ALPES

### **Ihre ganz persönliche Gesichtspflege mit Reinigung, Massage und Maske**

Das reiche Erbe alpiner Volksmedizin und die lange Tradition der Pflanzenkunde werden keine Ihrer Wünsche offen lassen. Pure Entspannung und Pflege auf höchstem Niveau für jeden Hauttyp - egal ob normale, trockene, fettige oder unreine Haut, wir stimmen die Gesichtsbehandlung individuell auf Sie ab.

### **Trattamento viso personalizzato con pulizia profonda, massaggio al viso e maschera**

Il ricco patrimonio della medicina popolare alpina e la lunga tradizione botanica riescono a realizzare qualsiasi desiderio. Puro rilassamento e cura di altissimo livello per ogni tipo di pelle. Non importa se la vostra pelle è normale, secca, sensibile o impura, noi personalizziamo il trattamento sulle vostre esigenze.

### **Facial treatment**

The rich heritage of alpine folk medicine and the long tradition of botany will leave none of your wishes unfulfilled. Pure relaxation and care at the highest level for every skin type. It does not matter whether your skin is normal, dry, sensitive or impure, we will offer you a individual treatment according to your needs.

**60 Min. 69,00 Euro**

MARIA GALLAND (DELUXE) *MARIA GALLAND*  
PARIS

### **METHODE MOSAIQUE MODELANTE**

### **Top Anti-Aging- Behandlung mit spektakulärem Lifting-Effekt**

Eine spezielle Abfolge von manuellen Bewegungen, kombiniert mit hochwertigen Wirkstoffen und den modellierenden Eigenschaften der exklusiven, sich selbst erwärmenden Tonerde - Maske, sorgt für eine festere und glattere Haut mit neuer Energie.

### **Trattamento anti-età ultrapersonalizzato**

Grazie a una speciale sequenza di movimenti, combinati ai principi attivi di altissima qualità e alle proprietà scultoree della maschera autoriscaldante, la pelle risulta rassodata, levigata e più energizzata.

### **Our ultra-personalized anti-age treatment**

A special sequence of manual movements, combined with high quality actives and the sculpting properties of our self-warming mask, offers firmer, smoother and more energized skin.

**80 Min. 110,00 Euro**

## THALASSO

### **Eine wahre Power Kur aus dem Meer.**

Die erfrischende Algenmaske vitalisiert die Haut und sorgt für hochkonzentrierte, langanhaltende Feuchtigkeitszufuhr. Auf die gereinigte Haut wird ein dem Hauttyp entsprechendes Wirkstoffkonzentrat aufgetragen, dieses wird mithilfe der MASQUE THALASSO in die Haut eingeschleust. Zugleich beruhigt die Algenmaske gestresste Haut und sorgt für langanhaltende Feuchtigkeit. Jegliche Spuren von Müdigkeit sind wie weggewischt - der perfekte Kurzurlaub für die Haut!

### **La cura energizzante ricavata dal mare.**

Sulla pelle pulita viene applicata un'ampolla di principi attivi, scelta a seconda del tipo di pelle, che può dispiegare tutta la sua efficacia sotto la MASQUE THALASSO refrigerante. Al tempo stesso la maschera alle alghe lenisce la pelle stressata e apporta idratazione prolungata. Il risultato è una straordinaria sensazione di vivificante freschezza e benefico relax, come dopo una vacanza!

### **The power treatment from the sea.**

An active ingredient ampoule specifically tailored to your skin type is applied to cleansed skin and can work to full effect under the cooling THALASSO MASK. At the same time, the effective algae mask repairs stressed skin and ensures highly concentrated, long-lasting moisture. Your skin will be refreshed and revitalized. A real holiday for your skin.

**70 Min. 80,00 Euro**

## LIFTING ABSOLUE JEUNESSE

Diese neue, innovative Behandlung zur unmittelbaren Festigung und Definition der Gesichtskonturen, wirkt aufpolsternd und glättet Falten für ein strafferes Aussehen und eine sichtbar jünger wirkende Haut, dies dank einer intensiv formenden Massage, gekoppelt mit innovativen und revolutionären Wirkstoffen, wie dem AGE CONTROL<sup>MG</sup> Komplex und dem Eisweinextrakt.

Questo trattamento innovativo rassoda e definisce istantaneamente il contorno del viso, rimpolpa la pelle e leviga le rughe, creando un look più liftato e scolpito, per rivelare una pelle dall'aspetto visibilmente più giovane, grazie anche al massaggio modellante e ai principi attivi innovativi come il rivoluzionario complesso AGE CONTROL<sup>MG</sup> e l'elisir di vino di ghiaccio.

This new treatment instantly firms and defines the facial contours, plumps the skin and smooths wrinkles, and creates a more lifted, sculpted look to reveal a visibly younger looking skin thanks to a 100% manual sculpting massage and innovative and revolutionary actives like the AGE CONTROL<sup>MG</sup> complex and the precious ice wine extract.

**70 Min. 90,00 Euro**

## SOIN MILLE LUMIERE

Einzigartige Luxus-Behandlung, Quintessenz des Maria Galland Pflege Know-Hows. Wertvolle Wirkstoffen (wie Kaviar, Gold, Silber, schwarze Orchidee, weißer Trüffel und der exclusive Top-C-Komplex) und eine Kollagenmaske bekämpfen alle Zeichen der Hautalterung und sorgen für eine samtweiche, glatte und leuchtende Gesichtshaut.

Un lussuoso trattamento che racchiude in sé tutto il know-how di Maria Galland. I principi attivi preziosi (come caviale, oro, argento, orchidea nera, tartufo bianco e l'esclusivo complesso Top-C) oltre alla maschera al collagene combattono tutti i segni dell'età e rendono la pelle del viso levigata, luminosa e setosa.

Premium treatment to experience the essence of Maria Galland Paris' expertise. The precious actives (caviar, gold, silver, black orchid, white truffle, and the exclusive Top-C complex) moreover a collagen mask makes for optimum radiance and has an immediate anti-aging effect. The skin will be smooth, firm and silky.

**70 Min. 128,00 Euro**







## SOIN SILHOUETTE

Spezielle Massagetechniken, hocheffektive Wirkstoffe und individuell angepasste Programme für die Problemzonen, garantieren sofortige Ergebnisse. Silhouette und Konturen sind neu definiert und Sie fühlen sich nach einer Behandlung entspannter und voller neuer Energie.

Le speciali tecniche di massaggio, gli ingredienti ad alta efficacia e i programmi creati su misura per rispondere alle esigenze che vorrà soddisfare, garantiranno risultati immediati. La silhouette e i contorni del corpo vengono ridefiniti e vi sentirete più rilassati ed energizzati.

Special massage techniques, highly effective ingredients and tailor-made programs for each condition you want to target will guarantee instant results. Your body shape and contours are redefined and you feel more relaxed and energized afterwards.

### **D-TOX**

Zum Verringern von Cellulite, zum Entschlacken, hilft bei müden Beinen, erfrischend.

Per ridurre la cellulite, trattamento corpo drenante, rinfrescante, allevia la sensazione di gambe pesanti.

To diminish cellulite, draining body treatment with cooling effect, ideal for tired legs.

**60 Min. 75,00 Euro**

### **SOIN MINCEUR NATURELLE**

Körperbehandlung mit Algenschlick, unterstützt den Fettabbau, glättet und bekämpft die Cellulite. Für eine schlankere Silhouette.

Trattamento con fango alle alghe ad effetto snellente e riducente. Aiuta a combattere la cellulite e a rendere la pelle più liscia e compatta.

Slimming anti-cellulite treatment. The algae mud ensures a refined resculpted body.

**80 Min. 85,00 Euro**

### **MODELANT CORPS**

Straffende Intensivbehandlung, sorgt für eine glattere, festere Haut. Die selbstwärmende Tonerde-Maske schleust die hochwertigen Wirkstoffe in die Haut ein.

Trattamento ideale per rassodare, levigare e liftare. Per una pelle più soda. I principi attivi vengono veicolati grazie alla maschera autoriscaldante.

Body treatment with a self-warming mask to promote uptake of the active agents applied to the skin. For a smoother, firmer skin and clearly improved tone.

**80 Min. 85,00 Euro**

### **PEELING**

Mit Meersalz und wohltuender Massage.

Con sale marino e un massaggio piacevole, per una pelle setosa e rivitalizzata.

Enjoy a cleansing body massage with sea salt for an all-round revitalised body feeling. Your skin will feel as soft as silk.

**50 Min. 70,00 Euro**

## DOLOMITES SPA

Outdoor-Pool Area

1

Indoor-Pool Area

2

Massage & Beauty

3

Bio Sauna

4

Finnish Sauna

5

Steam Bath „Bergkristall“

6

Rest Room „Kaminstube“

7

Rest Room „Mountain Cinema“

8

Fitness Chalet

9



**BUCHUNGEN:**

Von 9.00 bis 11.00 Uhr und von 14.00 bis 19.00 Uhr (Terminvereinbarungen an der Rezeption)

**VERS PÄTUNG ODER ABSAGE:**

Wir bitten um Verständnis, dass bei Verspätung die gebuchte Behandlung verkürzt werden muss, um die Einhaltung der nachfolgenden Termine gewährleisten zu können. Die Behandlung wird vollständig berechnet. Falls Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können, teilen Sie uns dies bitte mindestens 24 Stunden im Voraus mit. Wir können Ihren Termin dann kostenfrei für Sie stornieren. Absagen innerhalb 24 Stunden werden mit 70% des Gesamtpreises berechnet.

**PRENOTAZIONI:**

Dalle ore 9.00 alle 11.00 e dalle ore 14.00 alle 19.00 (appuntamenti alla reception)

**RITARDO OPPURE DISDETTA:**

In caso di ritardo, il trattamento prenotato dovrà essere ridotto, per poter garantire i successivi appuntamenti prenotati. Sarà messo in conto il trattamento intero. Ringraziamo per la Sua comprensione! Se per qualsiasi motivo non si potesse presentare al trattamento, Le chiediamo di avvisare la direzione almeno 24 ore prima dell'appuntamento, il quale sarà poi stornato senza spese. Una disdetta a breve termine comporterà l'addebito del 70% del costo del trattamento.

**BOOKINGS:**

From 9 to 11 am and from 2 to 7 pm (appointments at the reception)

**DELAY OR CANCELLATION:**

In case of delay, the treatment booked will be shortened, in order to guarantee the following treatments booked. The whole treatment will be invoiced. Thank you, for your understanding!

If, for any reason you will not be able to attend the appointment, we ask you gently to let us know at least 24 hours ahead. The treatment will be cancelled for free. In case of a short-term cancellation, 70% of the rate will be charged.



Seiser Alm / Alpe di Siusi, Piz 6

I-39040 Kastelruth / Castelrotto

Tel +39 0471 727000 • Fax +39 0471 727001

info@sporthotelsonne.com • [www.sporthotelsonne.com](http://www.sporthotelsonne.com)