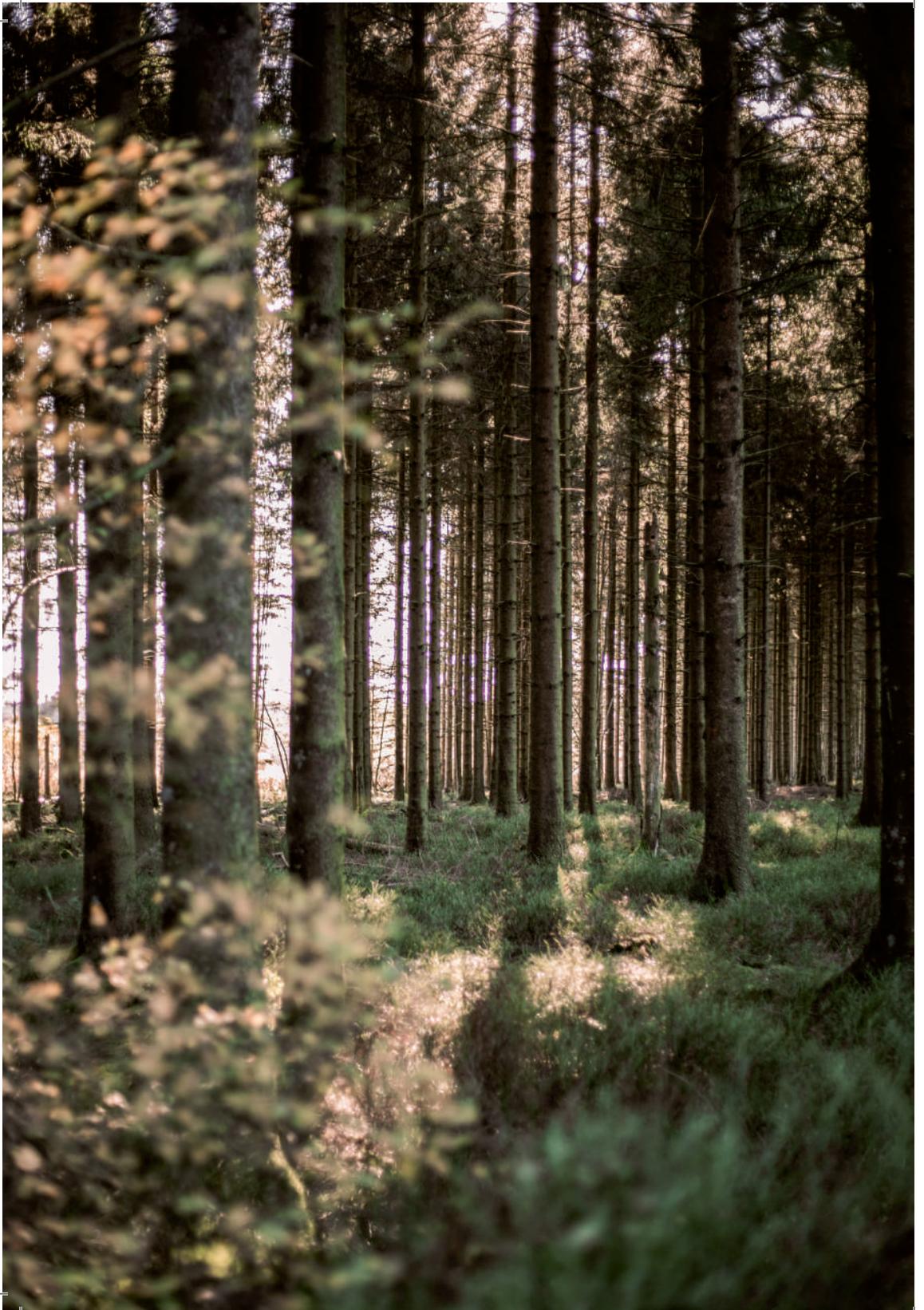




WALDHOF

SCHÖNHEIT
& WOHLBEFINDEN



LIEBER GAST,

genießen Sie unsere ganzheitlichen und wohltuenden Anwendungen mit naturreinen Inhaltsstoffen aus unserer Bergwelt. Wir verwenden die exklusive Produktlinie von Phyto Art®, eine Bio-Naturkosmetik ohne tierische Substanzen: Jedes Gesichtspflegeprodukt der Kosmetiklinie enthält mindestens vier Heilpflanzen, die den vier Elementen Feuer, Wasser, Erde und Luft zugeordnet werden können. Zudem verwenden wir Edelsteinen, die über Jahrtausende aus der Erde gewachsen sind. Diese uralte Kraft der Steine, belebt und kräftigt die Haut. Ganzheitlich, selbstregenerierend, individuell abgestimmt und hochqualitativ – das ist das Ziel.



MENSCH SEIN VON DER WURZEL BIS ZUR BLÜTE.

Unser Alpenraum ist voller Schätze der Natur, voller kraftvoller Heilpflanzen, die ihre nährenden, vitalen Wirkstoffe aus der Tiefe unserer Erde beziehen. Die einzigartige Südtiroler Bio-Naturkosmetik schafft innere und äußere Schönheit, die blüht und strahlt, wie das Meer voller heimischer Kräuter, aus denen die natürlichen Rohstoffe gewonnen werden.

Damit verbunden ist auch die Philosophie von Phyto Care®. Sie basiert auf dem Bewusstsein, dass Mensch und Natur eine kraftvolle Einheit bilden, die Seele, Körper und Geist ins Gleichgewicht bringt. „Phyto-Art“ baut darauf auf. Das innere Gleichgewicht wird Dank der Kraft der Kräuter wieder hergestellt.



... WEIL UNSER HERZ IM TAKT MIT DER NATUR SCHLÄGT!

Romana, Sarah und Benni
Ihr Spa-Team im Waldhof

WIR SIND FÜR SIE DA!

ROMANA RIZZI

MEINE AUSBILDUNGEN

- Schönheitspflegerin
Landesberufsschule „Zuegg“
- Prana A.M.I. University Mailand
- Innerfitness Trainerin
- Dorn Methode
- Breuss Massage
- Faszien-Massage-Technik
- Kinesio-Tape
- Lomi-Lomi-Nui-Master
- Klangschalenmassage
- Fußstimulation
- Ayurveda Massagen u.v.m.

Dank meiner 20-jährigen Erfahrung und verschiedenster Ausbildungen, schulisch wie spirituell, ist es für mich eine Freude, Ihnen eine individuell abgestimmte Behandlung zu empfehlen und durchzuführen

BENJAMIN STÖTTER

MEINE AUSBILDUNGEN

- Vitalmasseur an der Yoni-Academy
- Ayurveda Therapist bei Dr. G. Gopakumar in Kerala/ Indien
- Medizinischer Masseur
- Klassische Massage, Lomi Lomi Nui, Bindegewebsmassage, Fußstimulation, Marnitz, Hydro- und Balneotherapie u.v.m.
- Achtsamkeitsmassage®
- Heilmasseur
- Aufgussmeister
- Medizinischer Bademeister

Ich versuche mein anatomisches Wissen und achtsame Berührung in Einklang zu bringen und nicht nur den Körper, sondern auch die Seele und den Geist zu berühren. Die ganzheitliche Herangehensweise ermöglicht sowohl Entspannung als auch funktionelle und strukturelle Besserung.

SARAH EBERHÖFER

MEINE AUSBILDUNGEN

- Vitalmasseurin an der Yoni-Academy
- Klassische Massage, Lomi-Lomi- Nui, Klangschale, Aromatherapie, Kneipp-Anwendungen u.v.m.
- Ayurveda Therapist bei Dr. G. Gopakumar in Kerala/ Indien
- Insightouch®- Practitioner (auf Achtsamkeit basierte Körperarbeit)
- Achtsamkeitsmassage®
- Aufgussmeister

Es ist mir ein großes Anliegen, den Menschen als Ganzheit zu erfassen und nicht nur als Haut- und Muskelpaket oder als Maschine, die repariert werden muss. Diesen ganzheitlichen Aspekt versuche ich durch Empathie und achtsame Berührung in meine Arbeit mit einfließen zu lassen.



ROMANA



BENJAMIN



SARAH

BIO-NATURKOSMETIK

Unsere Kosmetiklinie, Phyto Art Cosmetics, wird in Südtirol entwickelt, hergestellt und von der Biokontrollstelle BDIH zertifiziert. Stark und entschlossen arbeitet sie für Qualität, Nachhaltigkeit, Wohlbefinden und höchstmögliche Wirksamkeit. Die Pflegeprodukte bringen Seele, Körper und Geist ins Gleichgewicht und dadurch ihre Haut so richtig zum Strahlen.

TIEFENWIRKSAME GESICHTSBEHANDLUNG FÜR SIE UND IHN

INTENSIV - 75 MIN 95,00 €

EXPRESS - 50 MIN 75,00 €

(INDIVIDUELL ABGESTIMMT)

Ziel von Phyto Art ist es, mittels Heilpflanzen und Kristalle das Gleichgewicht der Haut wieder herzustellen.

- Augenbrauen regulieren
- Tiefenreinigung
- Gommage
- Tonikum
- Serum
- Massage
- Gesichtsmaske
- Abschlusspflege
- Entspannungstechnik am Körper

DEPILATION

Augenbrauen	15 Min	20 €
Oberlippe	15 Min	20 €
Gesicht	25 Min	35 €
Bikinizone	25 Min	35 €
Achselbereich	25 Min	30 €
Rücken	40 Min	45 €
Brust-Bauch	40 Min	35/45 €
Unterbeine (bis Knie)	35 Min	40 €
Beine ganz	50 Min	55 €

Jede Depilation beinhaltet auch eine Abschlusspflege

FÄRBEN

Augenbrauen	25 Min	25 €
Wimpern	25 Min	25 €
Augenbrauen + Wimpern	40 Min	45 €
Augenbrauen zupfen	25 Min	25 €

MANIKÜRE UND PEDIKÜRE

(keine medizinische oder podologische Fußpflege)

Maniküre	50 Min	45 €
Maniküre mit Nagellack	70 Min	55 €
Pediküre	50 Min	55 €
Pediküre mit Nagellack	70 Min	65 €
Nagellack extra	25 Min	20 €

KÖRPERPFLEGE

GOMMAGE

70 MIN

80 €

REINIGUNG UND PFLEGE FÜR DEN KÖRPER DE LUXE

Ein frischer Teint und wie neugeboren fühlt sich Ihre Haut nach der Behandlung an. Abgestorbene Hautschüppchen werden sanft entfernt und verbessert die Aufnahme der drauffolgenden Produkte.

KINESIO-TAPE

25 MIN

20/40 €

„DURCH UND DURCH SCHMERZFREI...“

Durch das Tapen entstehen Freiräume zwischen der Ober- und Unterhaut, wo zahlreiche Rezeptoren von Nerven, Blut und Lymphgefäßen liegen.

Auf der äußersten Hautschicht (der Superfasziolen) befinden sich 85% der Schmerzsensoren. Durch das Tapen wird das schmerzstillende System aktiviert.



ENERGETISCHE MASSAGEN

AUS ALLER HERREN LÄNDER

„LOMI-LOMI-NUI“

HAWAIIANISCHE TEMPELMASSAGE

CA. 50 MIN. € 95,00

CA. 80 MIN. € 120,00

„ZEIT FÜR EINEN NEUBEGINN“

Diese Massageform ähnelt in ihrer Ursprungsform eher einer therapeutischen Körperarbeit und hat den Anspruch, nicht nur den Körper, sondern auch die Seele zu behandeln.

- Besondere Massagegriffe
- Ideal auch für schwangere Frauen, nach Rücksprache mit Ihrem Arzt des Vertrauens (ab dem 3. Monat bis zum 7. Monat in Seitenlage)

„ABHYANGA“

DIE KÖNIGIN DER

AYURVEDA MASSAGEN

CA. 50 MIN. € 95,00

„EINFACH LOSLASSEN“

Diese Ganzkörpermassage ist der Inbegriff für genussreiche Entspannung. Sie gehört zu den wohlтуendsten und effektivsten Behandlungsformen der ayurvedischen Gesundheitslehre, stärkt das Immunsystem, wirkt verjüngend und hat insgesamt eine Art reinigenden und befreienden Effekt.

- Sanfte gleichmäßige Streichungen
- Lymphstimulierend
- Zellerneuernd
- Hautverjüngung
- Entschlackung u.v.m.

AYURVEDISCHE KERALA

GANZKÖRPER ÖL THERAPIE

„Das Geheimnis der Ärzte im Süden Indiens“. Die einleitende Kopfmassage regt das Nervensystem an. Hochwertige Öle dringen tief in das Gewebe ein und öffnen die Doshas, jene Kanäle, welche die Stoffwechselschlacken über das Lymphsystem ableiten. Stress wird abgebaut und der Blutdruck reguliert.

85 MIN 120 €

AYURVEDA MUKABHYANGA

KOPF, GESICHT & NACKENMASSAGE

Dieses Erlebnis hat eine große Wirkung auf unser Seelenleben und beruhigt den Gedankenfluss. Durch gezielte Massagegriffe und Dehnungen wird die Kopfhaut verwöhnt und die Nackenmuskulatur entspannt. Die abschließende Gesichtsmassage lockert die Gesichtsmuskulatur und zaubert ein Lächeln in Ihr Gesicht.

40 MIN 60 €

AYURVEDISCHE PINDASWEDA

KRÄUTERSTEMPELMASSAGE

Die Kombination aus Massage mit Händen und Klopftechnik mit Baumwoll-Kräuterstempeln, wirkt modulierend und entspannend und ist ideal zur Behandlung von Bindegewebsschwächen, Wassereinlagerungen und zur Entschlackung.

40 MIN 70 €



AYURVEDISCHE PADABHYANGA

FUSS MASSAGE

Sanfte Streichungen der Füße, Waden und Knie vertreiben Unruhe, Nervosität mit Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen und Lymphstauungen. Raue, trockene Haut wird geschmeidig weich und gut genährt. Die Füße werden gut durchblutet.

25 MIN

45 €

HOT STONE

„ENTSPANNUNG UND WÄRME SPÜREN“

Wohltuende Wirkung mit heißen Lavasteinen

- Chakras öffnen
- Sanfte Streichungen
- Anregung der Durchblutung
- Entspannung der Muskulatur
- Klangschale

50 MIN

75 €

KLANGSCHALENMASSAGE

„BALSAM FÜR KÖRPER UND GEIST“

Unser Körper ist ein hochempfindliches Instrument mit Antennen nach Außen und nach Innen. Er ist das Tor zwischen Seele und unserer Umwelt und wird angetrieben durch unser Qi.

- Löst Verkrampfungen und Verspannungen
 - Gut für innere Blockaden
 - Stärkt und mobilisiert Muskeln, Gelenke, Organe, u.v.m.
 - Auch ideal für Kinder und Jugendliche
- Bitte kommen Sie zur Anwendung in bequemer Kleidung

40 MIN

55 €

ENERGIE ARBEIT

„BEWUSSTES LEBENSGEFÜHL“

„Prana“ oder auch „Qi“ genannt bedeutet Lebensenergie.

Körper, Geist und Seele begeben sich durch Energiehände in einen Sein-Zustand.

- Harmonisierung der Energien
- Feinstoffliche Form der Energiearbeit
- Chakra Arbeit
- Belebt und schützt die Zellstruktur u.v.m.

Bitte kommen Sie zur Anwendung in bequemer Kleidung

40 MIN

55 €

FUSS STIMULATION

„TU DEINEN FÜSSEN WAS GUTES“

Die Fußstimulation geht von einem ganzheitlichen Körperbild aus. Alle Körperteile sind der Lehre nach miteinander verbunden. Der menschliche Körper spiegelt sich im Fuß.

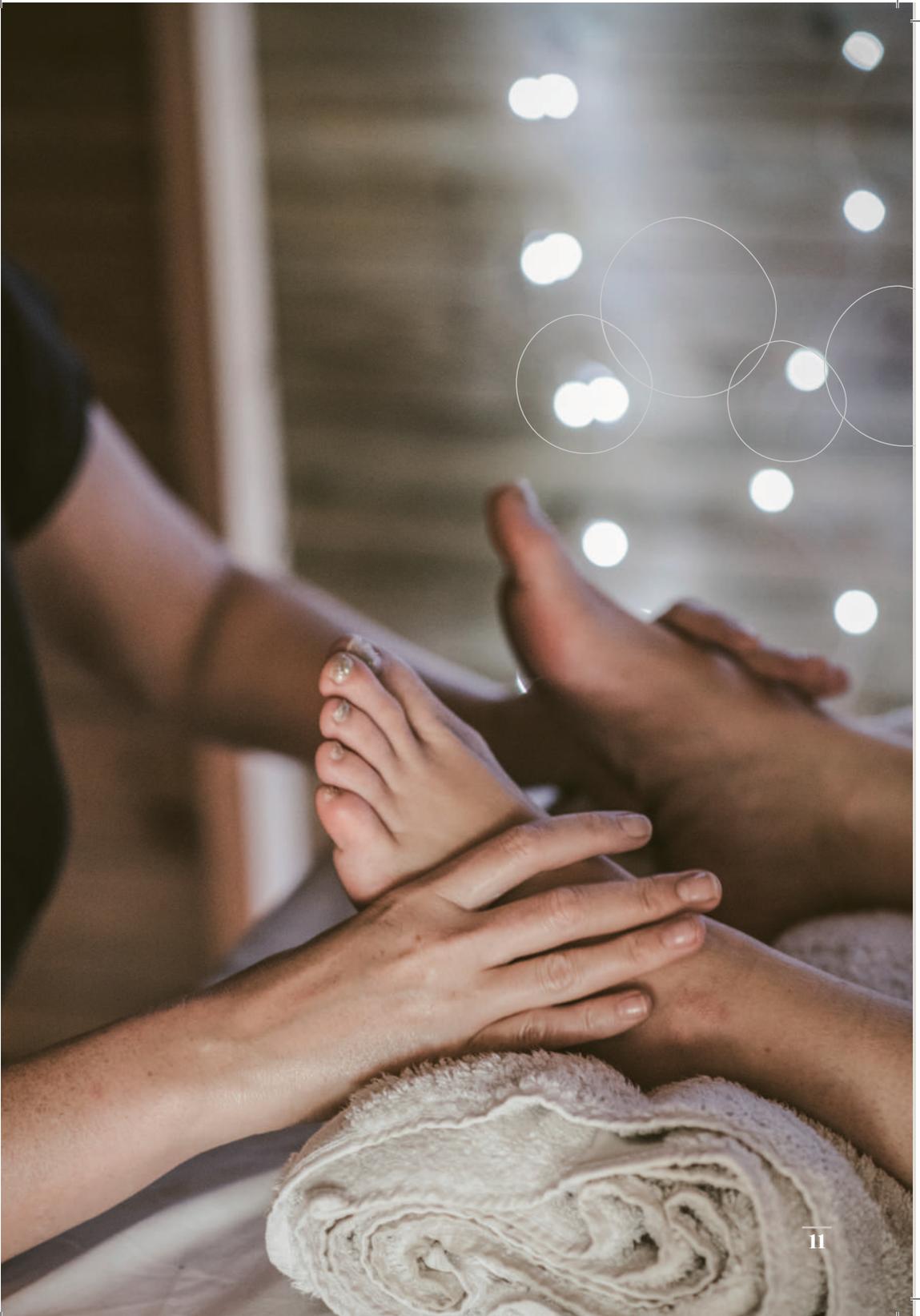
Dadurch können durch gezielte Druckmassagen an speziellen Stellen am Fuß körperliche und seelische Beschwerden im restlichen Körper gelöst werden.

- Kreislaufstörungen
- Wirbelsäulenleiden
- Gelenksschmerzen
- Verkrampfungen und Verspannungen
- Schlafstörungen
- Durchblutungsstörungen
- Kopfschmerzen u.v.m.

Diese Massage ist auch ideal in Kombination mit allen anderen Behandlungen.

50 MIN

65 €



KLASSISCHE MASSAGEN

GANZKÖRPER MASSAGE

„SICH WOHLFÜHLEN“

Individuell auf Sie abgestimmte Massagetechniken bewirken einen wohltuenden, positiven Effekt auf den ganzen Organismus.

- Schmerzlinderung
- Schmerzprävention
- Stressminderung
- Stärkung des Immunsystems
- Bei Erkrankungen der Atemwege u.v.m.

GANZKÖRPER

50 MIN 70 €

TEILKÖRPER

25 MIN 40 €

RÜCKEN - NACKEN INTENSIV

Bei dieser intensiven Behandlung, bei welcher mehrere Massagetechniken ineinanderfließen, wird hauptsächlich die verspannte Muskulatur des Nackens und der Schulter gelockert und somit die Blockaden und Spannungsschmerzen des Alltags gelöst.

40 MIN 60 €

AROMAÖLMASSAGE - ANTISTRESS

Die Aromaölmassage verbindet die Elemente einer Massage mit der kontrollierten Anwendung ätherischen Öls. Die pflanzliche Essenz des ätherischen Öls kann über die Haut und die Nase aufgenommen werden. Je nach Art der verwendeten Essenz wirkt die Massage beruhigend, anregend, wärmend oder entspannend.

Die Anwendung der Klangschale am Ende der Massage bringt die ursprüngliche Schwingung und Harmonie zurück.

50 MIN 70 €

DORN METHODE®

Dieter Dorn hat damit die einzigartige Allgäuer Tradition des Wirbel Richtens zu einer Methode weiterentwickelt, die weit über die Behandlung von Gelenken und Wirbelsäule hinausreicht. Sehr oft sind Gelenkfehlstellungen im Becken- Bein- und Schulterbereich für eine Zwangsfehlhaltung der Wirbelsäule und somit für die erhöhte Neigung zu Wirbelblockaden verantwortlich. Solche Fehlstellungen lassen sich mit der Dorn Methode ertasten und mit vorsichtigem Daumendruck im Zuge einer langsamen, rhythmischen Eigenbewegung gefahrlos einrichten ohne Bänder und Sehnen zu überlasten. Ihr Rücken fühlt sich schmerzfreier und beweglicher an.

Bitte kommen Sie zur Anwendung in lockerer Kleidung.

25 MIN 45 €

DORN & BREUSS METHODE®

Zwei überragende Methoden der Selbstheilung bei Rückenbeschwerden in Kombination. Die Breuss- Massage ist eine sanfte Rückenmassage, die Blockaden im körperlichen, energetischen und seelischen Bereich lösen kann. Mit Hilfe

vom wohltuenden Johanniskraut Öl werden die Wirbelsäule und die Bandscheiben gestärkt und die verkrampte Rückenmuskulatur entspannt sich.

Bitte kommen Sie zur Anwendung in lockerer Kleidung.

50 MIN

70 €

RÜCKENMASSAGE

NACH RUDOLF BREUSS®

Eine sanfte, energetische Rückenmassage, die seelische und körperliche Verspannungen lösen und die Regeneration unterversorgter Bandscheiben einleiten kann. Zunächst wird die Wirbelsäule behutsam gedehnt und gestreckt. Die folgende, sanfte Massagestreichung mit hochwertigem Johanniskraut Öl und Seidenpapier regeneriert die Bandscheiben.

25 MIN

40 €

AKTIVE MASSAGE

„ERLEICHTERUNG VERSPÜREN“

Rücken-Schulter-Nacken-Arme-Beine

- Bei dieser Massage werden gezielte Techniken und Produkte angewandt
- Ideal auch für Sportler vor und nach sportlichen Aktivitäten
- Schröpfen bei Bedarf
- Gelenksarbeit

50 MIN

70 €

KOPF-NACKEN-GESICHT

RÜCKEN-ARME-BEINE

„FREI VON GEDANKEN“

Diese spezielle Art der Behandlung beinhaltet verschiedene Techniken und bewirkt somit ein ganzheitliches Wohlbefinden.

- Faszien Technik
- Bei Bedarf Schröpfen
- Gelenksarbeit
- Beinlängen-Differenz ausgleichen u.v.m.

50 MIN

70 €

FÜR WERDENDE MAMIS

Sie sind schwanger? Herzlichen Glückwunsch! Die Zeit der Schwangerschaft ist für jede Frau ein besonderer Lebensabschnitt. Dabei benötigt auch die Haut in dieser Zeit besonders viel Pflege. Ihr Wohlergehen und die Gesundheit Ihres ungeborenen Kindes liegen uns am Herzen. Wir danken für Ihr Verständnis, dass wir ab dem 8. Schwangerschaftsmonat nur noch kosmetische Anwendungen durchführen. Lassen Sie sich von unserem Spa-Team gerne auch persönlich beraten.

WICHTIG: Eine bestehende Schwangerschaft geben Sie uns bitte beim Buchen Ihrer Anwendung bekannt, damit wir bei der Auswahl und Behandlung darauf Rücksicht nehmen können. Bitte beachten Sie, dass wir zum Schutz Ihres Kindes vor der 11. Woche keine Behandlungen durchführen.

LOMI-LOMI-NUI IN SEITENLAGE

(ab dem 3. Monat bis 7. Monat)

Für ein neues Ereignis im Leben ist diese außergewöhnliche Massage eine Wohltat für Mami und Baby (nach Rücksprache mit Ihrem Arzt des Vertrauens)

50 MIN

95 €

ZEIT FÜR MICH

TIEFWIRKSAME GESICHTSBEHANDLUNG

Ziel von Phyto Art ist es, mittels Heilpflanzen und Kristalle das Gleichgewicht der Haut wieder herzustellen.

- Augenbrauen regulieren
- Tiefenreinigung
- Gommage
- Tonikum
- Serum
- Massage
- Gesichtsmaske
- Abschlusspflege
- Entspannungstechnik am Körper

INTENSIV 75 MIN - 95 €
EXPRESS 50 MIN - 75 €

GOMMAGE

Reinigung und Pflege für den Körper De Luxe
Ein frischer Teint und wie neugeboren fühlt sich Ihre Haut nach der Behandlung an.
Abgestorbene Hautschüppchen werden sanft entfernt, dies verbessert die Aufnahme der drauffolgenden Maske.

70 MIN 90 €

INNER - FIT® „SICH WIEDER SPÜREN“

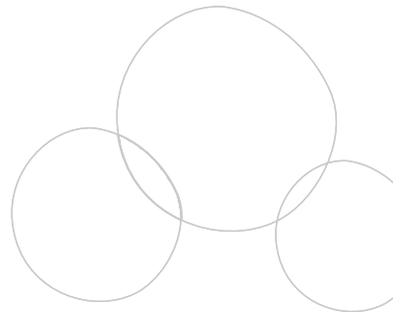
Inner-Fitness ist eine qualifizierte Körper-Atem- und Bewusstseins-Schulung, die für Jedermann/frau in jeder Alterslage geeignet ist.

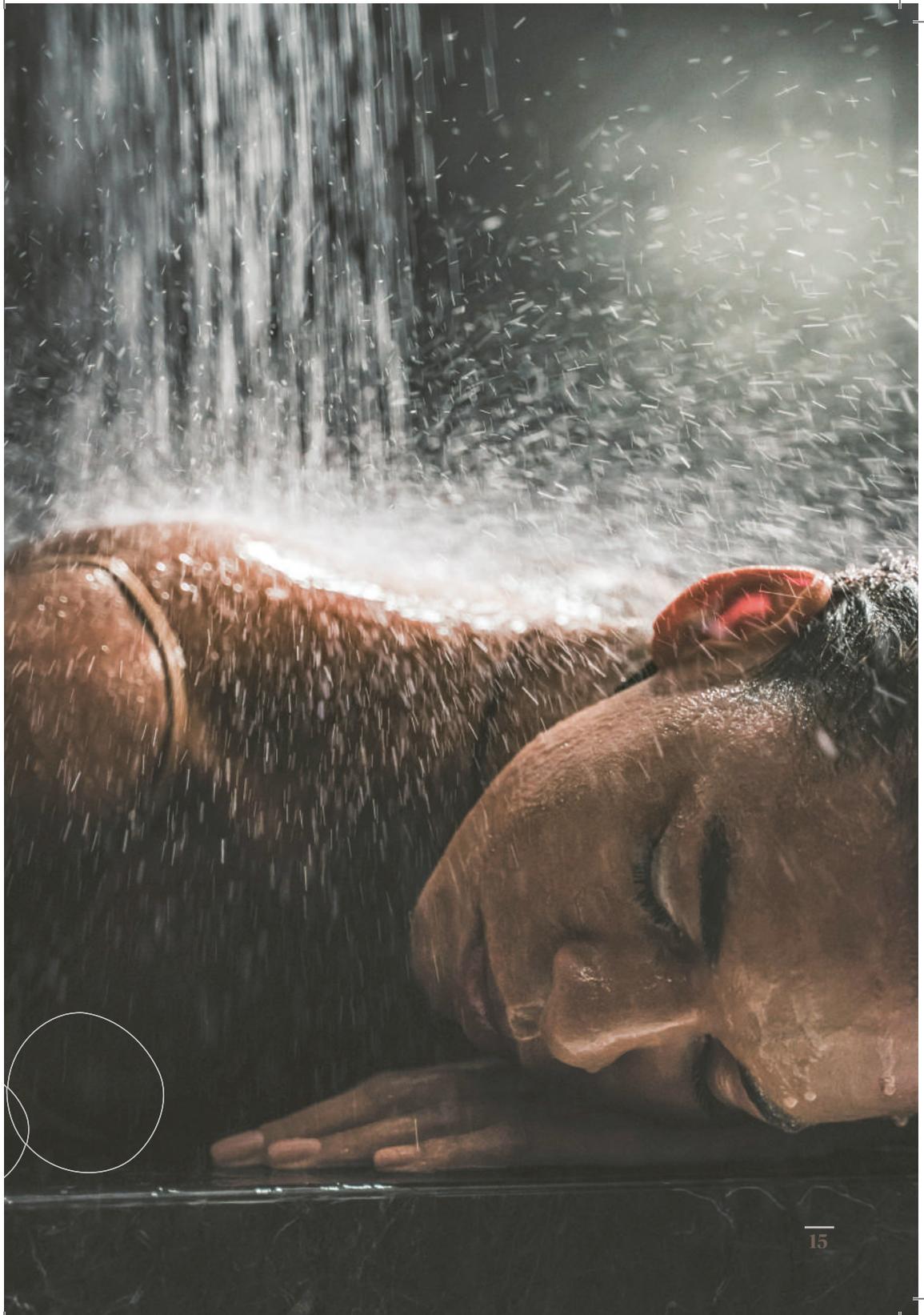
Dabei werden bewährte Methoden aus Ost und West vermittelt und dem heutigen Zeitgeist angepasst.

Gezielte, wirkungsvolle Methoden für Körper, Seele und Geist ermöglichen die Weisheit des Körpers aufzuspüren, die Intelligenz und Alchemie des Herzens zu entfalten und die Grenzenlosigkeit unseres Geistes zu erforschen.

**JEDEN DIENSTAG UND DONNERSTAG.
ANMELDUNG AM VORTAG ERFORDERLICH.**

**FÜR INFORMATIONEN WENDEN SIE SICH
BITTE AN DIE SPA- ODER HOTEL
REZEPTION.**





VERWÖHNPROGRAMM

FÜR KIDS & TEENIES VON 8 – 17 JAHREN

KLANGSCHALENMASSAGE

Sanfte Töne durch die Klangschale führen zu mehr Harmonie und Gleichgewicht

25 MIN **30 €**

FÜR KLEINE PRINZESSINEN UND KLEINE PRINZEN

Wohltuende Kombi-Massage für Hände, Kopf und Gesicht

25 MIN **35 €**

TEENAGER MASSAGE

Eine entspannende Massage für junge Spa-Fans

25 MIN **35 €**

AROMAÖLMASSAGE

Der Duft verschiedener Aromaöle wirkt sich beruhigend und entspannend auf dem Körper aus.

40 MIN **55 €**

HOT STONE

„Entspannung und Wärme spüren“
Wohltuende Wirkung mit warmen Lavasteinen

- Sanfte Streichungen
- Entspannung der Muskulatur
- Klangschale

40 MIN **55 €**

KLEINE GESICHTSBEHANDLUNG

Professionelle Beratung und Tipps für die junge Haut

40 MIN **50 €**

KOSMETIK

Kleine Maniküre 25 Min 25 €

Kleine Maniküre mit Nagellack 25 Min 35 €

Kleine Pediküre 25 Min 30 €

Kleine Pediküre mit Nagellack 25 Min 40 €



WISSENSWERT

VORMERKUNGEN:

Buchen Sie Ihre gewünschte Spa-Behandlung über die Hotelrezeption oder direkt im Spa-Bereich. Bitte kommen Sie mindestens 5 Minuten vor Beginn Ihrer Anwendung im Bademantel, ohne Uhren, Schmuck und sonstige Wertgegenstände.

STORNIERUNGEN:

Sollten Sie zu Ihrem Termin verspätet erscheinen, wird dementsprechend Ihre Behandlung verkürzt. Spa-Termine können kostenlos storniert werden, falls die Mitteilung mindestens 24 Stunden vor gebuchtem Termin erfolgt. Wir bitten um Ihr Verständnis!

BEKLEIDUNG:

Bei den Behandlungen legen Sie bitte Schmuck und Uhren ab. Für Ganzkörper-Massagen, Packungen, Körper-Peelings, Hot Stone-Therapien, usw. sollten Sie sich vollständig entkleiden. Bei den Massagen werden Sie zugedeckt und nur der zu massierende Bereich wird freigemacht. Auf Wunsch erhalten Sie gern einen Kosmetikslip.

KOMMUNIKATION

Vor und während Ihrer Anwendung werden unsere Spa Mitarbeiter Sie zu Ihren Wünschen befragen. Gesundheitlich zu Beachtendes, die richtige Musik und Lautstärke, die gewünschte Raumtemperatur sind nur einige wichtige Punkte, um Sie perfekt entspannen zu lassen. Sagen Sie uns bitte, was Ihnen wichtig ist!

WELLNESS FÜR ZUHAUSE

Viele der verwendeten Kosmetikprodukte sind auch zum Kauf erhältlich. Fragen zur Wirkungsweise und zu den Preisen beantwortet Ihnen gern unser Spa Team.

BEZAHLUNG

Die Anwendungen werden direkt auf Ihr Hotelzimmer aufgebucht. Alle Anwendungen und Produkte können Sie selbstverständlich auch in bar direkt an unserer Hotel Rezeption begleichen.

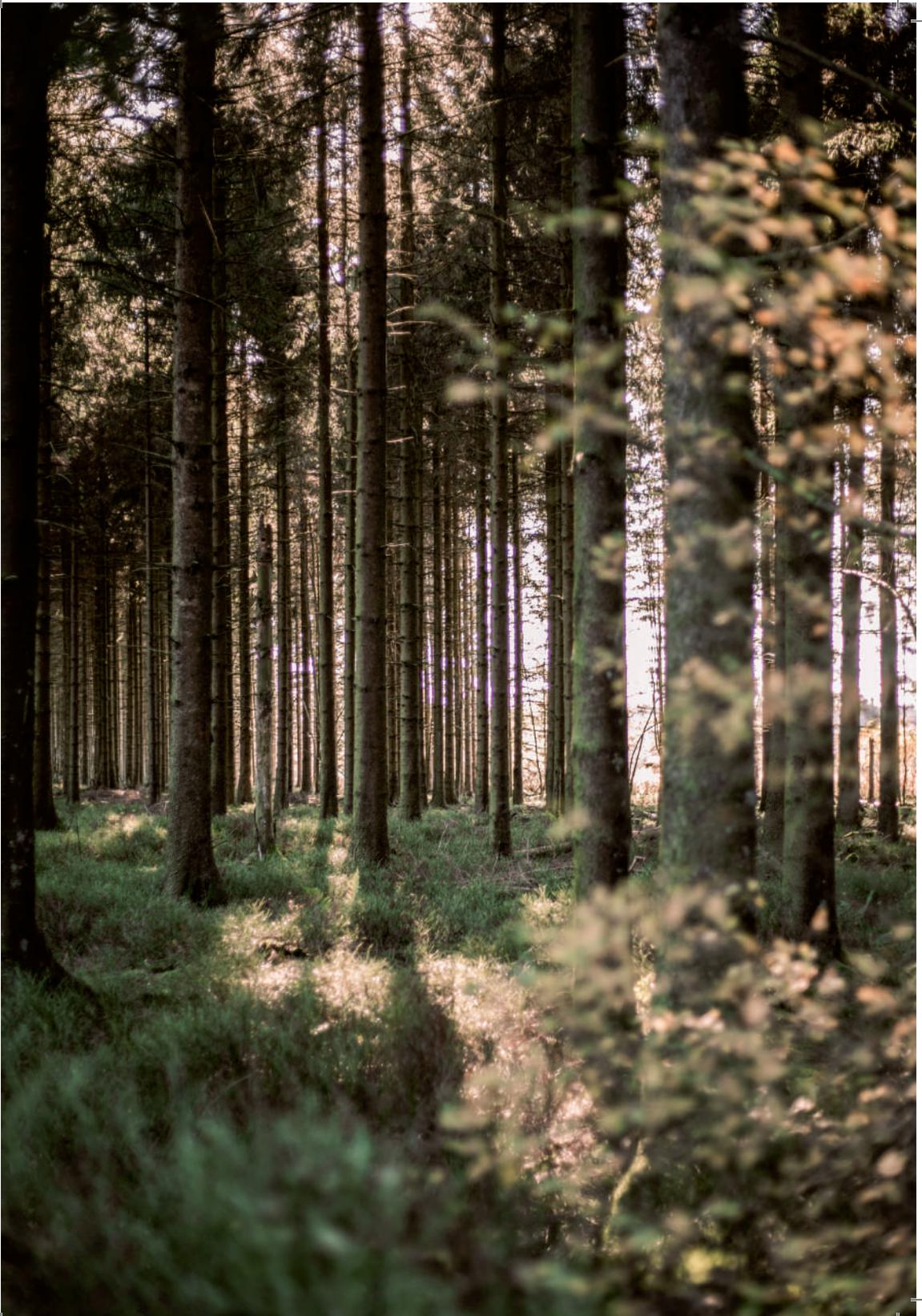
FÜR PERFEKTES ENTSPANNEN

Um Ihren Wunschtermin möglichst erfüllen zu können, bitten wir Sie vor Ihrer Anreise zu reservieren. Selbstverständlich versuchen wir auch kurzfristige Termine umzusetzen. Bitte wenden Sie sich an unsere Spa- oder Hotelrezeption – oder kontaktieren Sie uns per E-Mail: info@hotelwaldhof.com.

GUTSCHEIN

Ob Wertgutschein oder eine bestimmte Anwendung: Sprechen Sie uns gerne auf einen individuellen Gutschein nach Ihren Wünschen an.

Teilen Sie uns bitte Ihre Allergien, Krankheiten oder kürzlich durchgeführte chirurgische Eingriffe mit. Damit können wir eventuelle Wechselwirkungen vermeiden und Ihnen eine professionelle Beratung in der Auswahl der Behandlung garantieren.





WALDHOF

VITALPINAHOTEL

Hans-Guet Straße, 42

I-39020 Rabland bei Meran

Südtirol/Italien

Tel. +39 0473 96 80 88

www.hotelwaldhof.com