



GOLDEN  
SPA

BODY  
&  
mind

# GOLDEN SPA BODY & MIND



Per le Signore.



Per le donne in stato di gravidanza.



Per i Signori.

## LINEA DIRETTA PER PRENOTAZIONI SPA ☎ 520

Il nostro team della spa è a vostra disposizione ogni giorno dalle 8<sup>00</sup> alle 19<sup>00</sup>

04	<b>GIOIA E ACQUA</b> <i>Salto in acqua</i>	30	<b>TIMEOUT COMUNE</b> <i>Momenti spa per due</i>
06	<b>TROVARE LA PACE</b> <i>Apprezzare il silenzio</i>	32	<b>TRATTAMENTI</b> <i>[ comfort zone ]</i>
08	<b>ESPERIENZA IN SAUNA</b> <i>Rilassarsi nelle nostre saune</i>	33	<b>TRATTAMENTI</b> <i>DR. JOSEPH</i>
10	<b>GIUSTO BENESSERE IN SAUNA</b> <i>Gettate professionali</i>	34	<b>TRATTAMENTI PER IL CORPO</b> <i>dell'Alto Adige</i>
12	<b>BODY &amp; MIND</b> <i>Pilates, yoga, qigong e molto altro</i>	36	<b>TRATTAMENTI PER IL CORPO</b> <i>[ comfort zone ] &amp; DR. JOSEPH</i>
16	<b>A SPASSO CON LUIS</b> <i>Scoprire attivamente l'Alto Adige</i>	38	<b>BEAUTY SERVICES</b> <i>Manicure, pedicure, depilazione</i>
17	<b>FITNESS</b> <i>In camera o in palestra</i>	40	<b>MASSAGGI</b> <i>Rilassarsi e rigenerarsi</i>
22	<b>LINEE DI CURA</b> <i>Prodotti di cui ci fidiamo</i>	44	<b>AYURVEDA</b> <i>Tradizionale metodo di guarigione indiano</i>
24	<b>PACCHETTI SPEEDY</b> <i>Vi regaliamo più tempo per le vacanze</i>	46	<b>PREZIOSI SUGGERIMENTI</b> <i>&amp; informazioni</i>
26	<b>APPLICAZIONE TRANSDERMICA</b> <i>Fin sotto la pelle</i>	47	<b>SUITE A CIELO APERTO</b> <i>Vivi il momento</i>



### PISCINA NEL GIARDINO MEDITERRANEO 32° C

15 x 6 m e riscaldata tutto l'anno. La nostra piscina esterna vi accoglie nel cuore del nostro giardino paradisiaco.

### PISCINA INTERNA 32° C

Galleggiate nell'acqua salata della nostra piscina coperta per sentirvi meravigliosamente rinvigoriti.

# GIOIA E ACQUA

*Rilassarsi nelle  
nostre piscine*

### IDROMASSAGGIO SULLA NOSTRA TERRAZZA PANORAMICA 38° C

Vasca con vista: sulla nostra terrazza vivrete momenti di relax guardando i vigneti e la città di Merano mentre l'acqua calda vi solletica il corpo.

*” Calma e serenità  
coccolano la tua anima. “*

# Trovare la pace,

apprezzare il silenzio



*Distendetevi nella sala riposo con camino. Se invece volete recuperare le forze dopo la sauna, stendetevi nella seconda sala riposo, sugli appositi lettini professionali "siesta natur", che vi dondoleranno e aiuteranno la circolazione sanguigna.*



**”** Ci sono diverse vie per arrivare alla serenità. Qui può intraprenderne molte per trovare la pace interiore e ritrovare se stesso. **“**

Avvolti in un morbido accappatoio, vi sentirete come se foste in un mondo nel quale il tempo sembra essersi fermato. Lasciatevi andare e fatevi coccolare. Arrendetevi, chiudete gli occhi e assaporate ogni momento.



Rilassatevi nelle nostre saune. Vi sentirete subito meglio e farete qualcosa di salutare per il vostro benessere. I livelli di stress si abbassano, la pelle si depura e si rinforza il sistema immunitario.

# Esperienze in SAUNA

*Calore*

## 4x GETTATA DI VAPORE

Ogni lunedì, mercoledì, venerdì e sabato vengono svolte le gettate di vapore alle ore 17<sup>30</sup> nella sauna finlandese.

Durante la gettata di vapore siete pregati di non entrare. Per i partecipanti è importante la puntualità, ossia alle ore 17<sup>25</sup>.





## LE NOSTRE SAUNE

**SAUNA FINLANDESE** Temperatura tra gli 80° e i 90° C, per rilassarsi e donare al tuo corpo una sensazione di sollievo

**BAGNO TURCO** Rafforza il sistema immunitario del 100%. Umidità e temperatura tra i 45-55°C

**SAUNA TESSILE** si trova nella piscina interna. La temperatura è di 45 °C. Accessibile con il costume da bagno.

**CABINA INFRAROSSI** Più delicata rispetto alla sauna tradizionale. La temperatura è circa di 45 °C. La radiazione infrarossa penetra il tessuto muscolare di circa 3,5 - 4 cm di profondità e porta ad una sudorazione intensa.

## PEELING

Lunedì, Mercoledì, Venerdì e Sabato alle ore 17<sup>45</sup> nella sauna a vapore.



*Se non adesso, quando?*

# BODY & MIND

Dal qigong all'allenamento delle fasce, dalla ginnastica per la schiena fino allo yoga. Abbiamo messo insieme per voi attività che possono essere interessanti, di modo che ognuno possa trovare quella più adatta a se stesso.

**UN'OCCASIONE DA NON PERDERE.**

## MEDITAZIONE CON LE CAMPANE TIBETANE

La meditazione è un modo per connettersi con il proprio "Io" più profondo. La propria parte interiore è, normalmente, piena di pensieri, emozioni e sentimenti. Durante la meditazione il proprio essere si apre un po' ed immediatamente guarisce e si rigenera profondamente. In questo modo si raggiunge un livello superiore di coscienza, seguiti da un rilassamento duraturo. Da qui, inizia la rigenerazione emotiva. L'accompagnamento con le campane tibetane amplifica l'effetto della meditazione. .



## AQUA-GYM

Sapete quanto fa bene una sessione di acqua gym?

- Consumo calorico elevato
- Pelle tonica
- Allevia dolori ad articolazioni ed ossa
- Distensione dei muscoli
- Effetto rilassante sulla mente e psiche
- Anticellulite



## SCHIENA FIT: LIBERI DAL MAL DI SCHIENA

Quando il dolore alla schiena ti impedisce di svolgere le più elementari attività quotidiane, scegliete di liberarvi dal mal di schiena. Il nostro programma è adatto a tutti, dolce su colonna vertebrale e articolazioni.



„È importante trovare la pace in mezzo al caos.“

DONNA KARAN



## QIGONG

Qigong è una combinazione di movimenti delicati, respirazione e meditazione per armonizzare corpo e mente, regolando il flusso di energia (Qi). Il Qi è una forza in movimento e vitale per il corpo e si trova in ciascuno dei nostri organi. Quando si pratica il Qigong il movimento esterno rappresenta il flusso interno.

## YOGA

Lo yoga è una filosofia indiana di 5000 anni fa. Il vero significato dello yoga è di diventare un tutt'uno con se stessi.

Effetti benefici dello yoga:

- Libera la mente dai pensieri
- Porta all'autorealizzazione
- Effetti positivi sulla salute
- Rinforza l'unità e l'energia
- Affievolisce i disturbi interiori
- Lenisce e riequilibra
- Agisce contro lo stress

## I TUOI PIEDI SONO IMPORTANTI

Quando si cammina normalmente viene utilizzata solo una frazione che occupa molti piccoli muscoli dei piedi.

Questa ginnastica richiede poco tempo, migliora i muscoli, previene i problemi alla schiena e al ginocchio.



## ADDOME. GAMBE. GLUTEI.

Con degli esercizi regolari all'addome, gambe e glutei ci si sente più a proprio agio con il proprio corpo. I muscoli e il tessuto connettivo si tonificano e si rinforzano. L'elasticità del corpo migliora. Si bruciano calorie. I muscoli e la spina dorsale vengono rinforzati.



## TRAINING DELLE FASCE

Il tessuto che circonda i muscoli si chiama Fascia. Forma una rete a maglie sottili che avvolge e penetra tutti i muscoli, le ossa, gli organi ecc. L'allenamento rafforza il tessuto connettivo, costruisce i muscoli, allevia la cellulite e promuove le prestazioni. Il movimento in generale migliora.

„Vi invitiamo nella nostra sensazionale sala da ginnastica sulla terrazza con vista mozzafiato sulle montagne. Prendete parte ai nostri corsi Body and Mind pensati appositamente per voi.“



# ATTIVI

CON  
LUIS

FUORI E DENTRO IL PLANTITSCHERHOF

LUIS, LA NOSTRA GUIDA PER PASSEGGIATE, TOUR IN BICI E TRAINER È MOLTO FELICE DI MOSTRARVI TUTTI I SUOI POSTI PREFERITI. PARTECIPATE ALLA "PASSEGGIATA DIVERSA CON LUIS"; SENZA TEMPO, SENZA DESTINAZIONE, PIENA DI MOMENTI INTROSPETTIVI ED INDIVIDUALITÀ.

## PERSONAL TRAINING

Allenamento di forma fisica e mentale su misura per le tue esigenze. Il nostro istruttore esperto Luis vi accompagnerà in questo percorso sia all'aria aperta, che in palestra  
*€ 65,- all'ora a persona*



## FITNESS IN YOUR ROOM

MOVIMENTO IN PRIVACY

Abbiamo messo insieme un pacchetto con articoli professionali Technogym per il tuo allenamento privato nella tua stanza.  
*Una tantum per il tuo soggiorno € 28,-*

## SALA FITNESS

Per continuare a raggiungere i vostri obiettivi e mantenervi in forma anche in vacanza. Diventa la versione più bella di te.





CONOSCETE GIÀ ...

## IL NOSTRO SERVIZIO ATTIVO

Vi offriamo gratuitamente:

- Bastoncini da Nordic Walking
- Bastoncini da Trekking
- Zaini
- Racchette da neve in inverno
- Mountainbike e city bike
- Caschi
- E-Bike € 28,- al giorno

## E-BIKE TOUR

INSIEME

Esplora la città, il terreno alpino, i vigneti e meleti in modo comodo e rilassato. Se avete bici propria, potete usufruire del nostro ampio garage per biciclette con armadietti e serratura.



VACANZE E

## GOLF A MERANO

L'Alto Adige offre green di prima classe, con servizi superiori alla media. Goditi un'esperienza di divertimento e aria aperta.



UNICA AL PLANTITSCHERHOF:

ESCURSIONE

# SENZA TEMPO E SENZA META

Un'uscita fuori porta tra paradisiaci pascoli alpini, emozionanti cascate o semplicemente nel rilassante verde della foresta. Senza tempo e senza meta godendovi il tempo libero. Fai un'escursione vicino ai sentieri lungo i ruscelli, attraverso foreste, esplora i paesaggi alpini e guarda tutto da una prospettiva diversa.



“A PIEDI, IN BICI O CON LE E-BIKE, LUIS VI ACCOMPAGNERÀ IN TOUR NELLA NOSTRA REGIONE.”



BENVENUTI NELLA NOSTRA

# GOLDEN SPA

*La bellezza non è che una promessa di felicità*

# LE NOSTRE LINEE DI PRODOTTI

LA NATURA NON È UN POSTO DA VISITARE, È CASA NOSTRA. IN TUTTE LE COSE DELLA NATURA ESISTE QUALCOSA DI MERAVIGLIOSO. QUESTA È LA FILOSOFIA CHE ABBRACCIANO SIA IL TEAM DR. JOSEPH VITALIS CHE COMFORT ZONE.



*Questi prodotti sono anche in camera.*



Altamente tecnologiche, efficaci, biologiche e naturali al 100%. Il legame tra natura, la conoscenza approfondita e la tecnologia più avanzata garantiscono la giusta sinergia per coccolare la tua pelle secondo i nuovi standard e supporta in tutta la sua naturale bellezza.



[ comfort zone ] combina l'accurata selezione dei prodotti, ricerca innovativa ed ingredienti naturali e clinicamente efficaci.

**[ comfort zone ]**

SKIN SCIENCE SOUL



1 Uno dei principali trattamenti antirughe è il peeling con acidi di frutta.

Per rimuovere le cellule morte è importante fare uno scrub almeno una volta a settimana.



## CONSIGLI DI bellezza



3 Per avere ciglia più lunghe e folte, usa l'olio di ricino.

Per una pelle perfetta è fondamentale una protezione quotidiana. Usa un filtro 30 anche d'inverno e applicalo come base trucco.



5 Per rendere le unghie forti e resistenti, segui una alimentazione ricca di vitamine, calcio, ferro e proteine.



## IL NOSTRO SPA-SHOP

Curiosare, guardare e trovare il prodotto giusto da portare a casa. Il nostro spa-shop offre una vasta scelta di prodotti di alta qualità. Troverete i prodotti comfort zone anche in camera. Lo spa-shop è aperto tutti giorni.

# PACCHETTI SPEEDY

VI REGALIAMO TEMPO PREZIOSO...

Abbiamo creato questi pacchetti proprio per chi riesce a staccare solo pochi giorni e nonostante ciò vorrebbe rilassarsi il più possibile. L'idea è stata quella di unire fino a tre trattamenti in un unico pacchetto ed eseguirli contemporaneamente da più collaboratori della nostra Golden Spa. Un ulteriore vantaggio è lo sconto che ricevete.



## STACCARE DALLA QUOTIDIANITÀ ♀❤

### SKIN REGIMEN

- + PEDICURE CLASSICA CON SMALTO
- + CORREZIONE E TINTA DELLE SOPRACCIGLIA

Le nostre collaboratrici vi vizieranno con una combinazione di due trattamenti in soli 60 minuti (invece di 120 minuti).

60 minuti € 133,- / invece di € 147,-

## RELAX COMPLETO ♀❤

### SUBLIME SKIN

- + SPA PEDICURE CON SMALTO

Le nostre collaboratrici vi vizieranno con una combinazione di due trattamenti in soli 60 minuti (invece di 115 minuti).

60 minuti € 122,- / invece di € 135,-

## PACCHETTO ESPRESSO ♀❤

### TRATTAMENTO VISO INTENSO

- + MANICURE CLASSICA CON SMALTO
- + PEDICURE CLASSICA CON SMALTO

Le nostre collaboratrici vi vizieranno con una combinazione di tre trattamenti in soli 60 minuti (invece di 180 minuti).

60 minuti € 153,- / invece di € 170,-

## TANTA BELLEZZA IN POCO TEMPO ♀❤

### DETOXIFYING CELLULITE TREATMENT

- + ESCLUSIVO MASSAGIO VISO

Le nostre collaboratrici vi vizieranno con una combinazione di due trattamenti in soli 80 minuti (invece di 180 minuti).

80 minuti € 118,- / invece di € 129,-



# TDA



UN TRATTAMENTO CHE  
AGISCE IN PROFONDITÀ  
MA IN MODO DELICATO.  
COME FUNZIONA?

Volete sembrare giovani ed attraenti a qualsiasi età? Questa macchina di bellezza non è invasiva e non provoca lesioni alla pelle. Con l'**applicazione transdermica**, in breve TDA, possiamo fare avverare il vostro desiderio. TDA è l'unica **terapia rigenerativa e non invasiva**, che consente la massima cura nella pelle in profondità. Le sostanze attive vengono assorbite e rimangono sottopelle a lungo termine grazie al depositarsi dei principi attivi.

Tutto quello che sentirete durante il trattamento è un leggero soffio massaggiante e piacevolmente rinfrescante.

## TDA TRATTAMENTI PER IL VISO APPORTANO I SEGUENTI BENEFICI:

- Notevole miglioramento della carnagione
- Rassodamento della pelle
- Riduzione delle rughe in profondità
- Attivazione della rigenerazione cellulare
- Agisce contro l'impatto ambientale



PRIMA



DOPO



*Nuovo e unico in Alto Adige*



**SEYO**  
*The key to better skin*

Pelle radiante, bella, dentro e fuori. Questo è il risultato di un ampio lavoro di ricerca e sviluppo. Il segreto della penetrazione della pelle risiede nella sostanza vettore LP3 sviluppata ed arricchita esclusivamente di sostanze attive. Durante il trattamento, LP3 viene attivato con ossigeno puro e apre la strada ai principi attivi negli strati più profondi della pelle.

**PELLE RADIANTE E BELLA,  
DENTRO E FUORI.**



#### TDA CLASSIC ♂ ♀ ♥

Pulizia delicata, peeling enzimatico, trattamento TDA con acido ialuronico su fronte, guance, occhi, bocca, collo, décolleté. Maschera con breve massaggio benefico con giadecompletano il trattamento regalando una sensazione di freschezza sulla pelle. Una cura specifica per ogni tipo di pelle, che appare più radiosa e recupera elasticità.

60 minuti € 140,-

#### TDA FRESH KICK ♂ ♀ ♥

Breve trattamento per rinfrescare la pelle stanca e opaca. Delicata detersione, peeling, trattamento TDA con ossigeno su fronte, guance, occhi, bocca e trattamento finale.

30 minuti € 80,-

#### TDA BODY ♀ ♥

Peeling delicato, trattamento TDA, massaggio anticellulite con prodotto specifico. Migliora l'effetto buccia d'arancia e tonifica il tessuto. Ideale per cosce, glutei, addome, seno e braccia.

50 minuti € 98,-



#### PACCHETTO TDA SPECIAL SPA

3 giorni di cura TDA verranno preparati su misura sul vostro tipo di pelle. Questi 3 trattamenti regalano alla pelle idratazione e rinnovo cellulare in profondità. Nel pacchetto è incluso anche il siero specifico per il vostro tipo di pelle, di modo che possiate continuare la cura. Prolunga l'effetto dei trattamenti ricevuti.

2 - 3 giorni € 349,-

#### TDA PREMIUM ♂ ♀ ♥

Pulizia profonda con impacchi alle erbe e microdermoabrasione o peeling all'acido di frutta. I principi attivi vengono selezionati a seconda del tipo di pelle e trasportati negli strati profondi con ossigeno altamente concentrato. Maschera all'acido ialuronico massaggiata con pietre di giada che permettono di rilassarsi profondamente. Risultato: una visibile riduzione delle rughe di espressione.

75 minuti € 170,-

#### TDA TRATTAMENTO MANI ♂ ♀ ♥

Questo trattamento riduce l'iperpigmentazione e le macchie d'età. Consiste in peeling, TDA, maschera e massaggio. Rigenera la pelle e dona elasticità.

40 minuti € 60,-



*Consiglio*

**Scegliete la vostra linea di prodotti preferita e abbinare il trattamento TDA più adatto alle vostre richieste.**

# SPENSIERATEZZA CON IL PARTNER

*Esperienze dentro e  
fuori il plantitscherhof*

Trascorrere una romantica serata di  
coppia nella nostra cantina dei vini.

1

2 Passeggiare lungo i portici  
di Merano e sorseggiare un  
cappuccino.

Passeggiando attraverso i giardini  
del castello Trauttmansdorf  
vivrete una esperienza diversa in  
primavera, estate ed autunno.

3

4 Esplorare Merano sul lungo  
Passirio e fare una pausa  
sedendosi su una panchina.

Partecipare ad un  
concerto al Kurhaus.

5

6 Degustare al tramonto un buon  
bicchiere di vino nel nostro  
caratteristico cortile interno.

7

## RELAX PER LEI E LUI

Prepareremo un bagno rilassante  
nella GOLDEN SPA accompagnato  
da **una bevanda** (prosecco, succo,  
o acqua). Potrà essere preparato  
anche nella vostra camera da letto  
**arricchito con petali di rosa e  
champagne** (Disponibile solo nelle  
camere con vasca).

30 minuti (Prezzo a bagno) € 45,-



## ROMANTICO TÊTE-À-TÊTE ♂ ♀

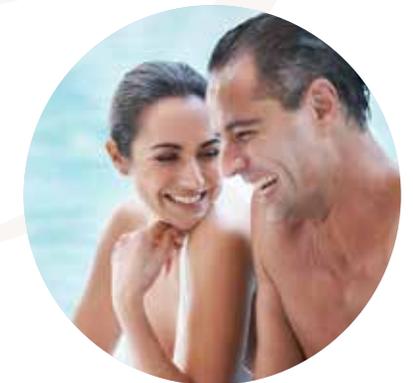
Rilassarsi nella cabina a raggi infrarossi  
privata o nella biosauna, trattamento peeling  
dermopurificante e idratante per tutto il  
corpo, massaggio rilassante alla schiena,  
frutta fresca e due bicchieri di spumante da  
sorvegliare nella vasca idromassaggio ...

80 minuti € 125,-

## MOMENTI BENESSERE ♂ ♀

Godetevi il vostro momento di relax nel bagno  
turco privato con un peeling al sale e miele. Quando  
uscirete, ad attendervi troverete frutta fresca e  
spumante, succo di frutta e acqua. Dopo un impacco  
corpo profumato e rigenerante, potrete concedervi  
un massaggio rilassante che vi accompagnerà in un  
vero e proprio viaggio dei sensi.

80 minuti € 125,-



## BAGNO RASUL PER DUE E MASSAGGIO CON CANDELE ♂ ♀

Un bagno turco solo per la coppia da  
“mille e una notte” e fanghi dall'effetto  
disintossicante. Potete godervi questo  
momento di relax e di intimità gustando il  
tè che vi verrà servito una volta terminati  
i trattamenti. Potrete poi continuare con il  
‘calore liquido’ del massaggio con candele  
e concludere con un balsamo profumato a  
vostra scelta che stimolerà i vostri sensi.

110 minuti € 135,-



# TRATTAMENTI [ comfort zone ]

SKIN SCIENCE SOUL

## ACTIVE PURENESS ♂ ♀ ♡

Trattamento intenso ma delicato per una pulizia accurata con effetto equilibrante per mantenere la vostra pelle fresca e tonica. Adatto a pelli grasse e impure. Ha un'azione riequilibrante per favorire il naturale ripristino dell'equilibrio sebaceo cutaneo. Per un colorito radioso, uniforme e una pelle morbida ed elastica.

55 minuti € 75,-

## SKIN REMEDY ♂ ♀ ♡

Trattamento rinforzante per pelli sensibili e delicate. Ha un'azione calmante, equilibrante e protettiva per pelli sensibili che tendono all'arrossamento e alla fragilità capillare (rosacea o couperose). La pelle ritrova un aspetto sano e tonico per una sensazione diffusa di benessere.

50 minuti € 70,-

## SUBLIME SKIN ♂ ♀ ♡

Trattamento speciale anti età che contrasta gli effetti dei radicali liberi, dei raggi del sole, dell'inquinamento e del processo di invecchiamento cellulare. Il trattamento riduce le linee di espressione e la pelle ritrova un aspetto più luminoso, tonico, fresco e giovanile.

55 minuti € 80,-

## SKIN REGIMEN ♂ ♀ ♡

Il trattamento Longevity per il viso rinnova e tonifica i tessuti per un aspetto più giovane e sano. L'efficacia dei principi attivi viene potenziata dal "metodo Kabat", una tecnica per la riabilitazione neuromuscolare che migliora l'elasticità di pelle e muscoli.

50 minuti € 70,-



### ♂ ♀ PACCHETTO: NUOVO VIGORE PER TUTTA LA GIORNATA

Peeling al fieno, trattamento Dorsalis o Abdome, trattamento viso purificante intensivo.

1-2 giorni € 174,-

# TRATTAMENTI

HIGHTECH NATURAL COSMETICS  
TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH  
SÜDTIROL

## DISINTOSSICAZIONE

### VITALIS DR. JOSEPH ♂ ♀

Un peeling rilassante al fieno prepara al meglio la pelle per il trattamento, facendola apparire più fine e liscia. Il successivo impacco per il corpo (al fieno, al fango di montagna o alle alghe), specifico per le singole esigenze, favorisce il rilassamento della muscolatura e il metabolismo. Nella fase di riposo facciamo del bene al vostro fegato con un impacco che contribuisce a depurarlo in profondità e ad abbassare l'acidità del tessuto, con effetti simili a un piccolo "turbo" detossinante. Infine un rilassante massaggio ai piedi e alla cervicale ridona forza e vitalità. La quintessenza del rilassamento.

85 minuti € 112,-

## DORSALIS -

### VITALIS MASSAGE RESONANZ ♂ ♀

Programma intenso per la schiena - Prodotti naturali altamente efficaci e un massaggio che stimola il metabolismo con il "rullo caldo". Le coppette e le campane tibetane sciolgono le tensioni della muscolatura dorsale e migliorano la dinamicità della colonna vertebrale, rilassando la schiena sottoposta a stress e contribuendo a preservare la postura corretta.

50 minuti € 65,-

Consiglio

Scegliete la vostra linea di prodotti preferita e abbinare il trattamento TDA più adatto alle vostre richieste.

A partire da € 50,-

## TRATTAMENTO PROFONDO DI BELLEZZA ♂ ♀ ♡

Un meraviglioso trattamento naturale di bellezza, specifico per le singole esigenze di pelle dall'effetto immediato e un programma coccole indimenticabile. Con principi attivi naturali altamente efficaci per una pelle sana e molto curata.

80 minuti € 119,-

## ABDOME -

### VITALIS MASSAGE RESONANZ ♂ ♀

Trattamento completo per l'addome - Il Vitalis massage resonanz - Abdome è un programma completo per l'addome con tecniche e trattamenti metodicamente armonizzati fra loro. L'area addominale viene liberata con il rullo di zolfo, le coppette di vetro e un massaggio specifico, il cui obiettivo consiste in una leggera stimolazione della peristalsi intestinale con conseguente miglioramento del tono e del tessuto.

50 minuti € 65,-

## TRATTAMENTO VISO

### PURIFICANTE INTENSIVO ♂ ♀ ♡

Sperimentate una profonda pulizia della pelle con compresse calde e umide alle erbe aromatiche, peeling, un delicato massaggio linfodrenante, un impacco viso e una crema da giorno specifica per il tipo di pelle. Per un colorito visibilmente fresco e un aspetto radioso e rivitalizzato.

60 minuti € 79,00 €

## TRATTAMENTI PER IL CORPO ALTOATESINI

I peeling e gli impacchi corpo apportano principi attivi curativi e favoriscono la circolazione sanguigna, rendendo la pelle morbida e vellutata.

### PACCHETTO: RITUALE DEL VINO MERANESE ♂ ♀

Peeling ai vinaccioli, bagno all'olio di uva, impacco ai vinaccioli & massaggio relax con olio di vinaccioli.

110 minuti € 165,-



### IMPACCO DI FANGO DI MONTAGNA ♂ ♀

Il fango, unito al piacevole calore, allevia le tensioni muscolari e dona profondo benessere.

45 minuti € 56,-



### IMPACCO AI VINACCIOLI ♂ ♀ ♀

L'impacco ai vinaccioli si prende cura delle pelli secche, sensibili e mature donando loro un'intensa morbidezza.

20 minuti € 39,-

### PEELING AI VINACCIOLI ♂ ♀ ♀

Il peeling ai vinaccioli dona morbidezza e bellezza alla pelle con un elevato effetto detossinante.

20 minuti € 39,-



### IMPACCO ALLE ALGHE ♂ ♀

L'impacco alle alghe stimola la circolazione sanguigna, disintossica i tessuti e rende la pelle più liscia.

45 minuti € 56,-



### PEELING AL FIENO ♂ ♀ ♀

Il peeling al fieno, arricchito con purissimi cristalli di sale rosa deterge la pelle in profondità e stimola la rigenerazione conferendo alla cute un aspetto più pulito, chiaro e luminoso.

20 minuti € 39,-

# TRATTAMENTI PER IL CORPO

## AROMA SALT BODY SCRUB ♂ ♀

Con un massaggio delicato si applica lo scrub preriscaldato al fine di eliminare efficacemente la pelle secca. Ideale prima di qualsiasi trattamento per il corpo, massaggio ed impacchi.

30 minuti € 45,-

## ICE-LEGS TRATTAMENTO PER LE VENE ♂ ♀

Trattamento drenante per le gambe con bendaggi rinfrescanti. Subito dopo il primo trattamento la sensazione di pesantezza alle gambe scomparirà regalandovi nuovamente benessere e leggerezza.

45 minuti € 66,-

## DETOXYFING CELLULITE TREATMENT ♀

La combinazione altamente efficace tra principi attivi e tecnica di trattamento (coppettazione, peeling enzimatico, impacco di alghe e massaggio modulato per la cellulite) garantiscono pulizia e definizione per il corpo.

80 minuti € 90,-

## FIRMING AND TONING BODY TREATMENT ♂ ♀

Attivazione linfatica, peeling ed innovativo massaggio con pennello, per un corpo rassodato, tonificato e più snello.

50 minuti € 75,-

## PACCHETTO BELLEZZA VITALIS ♂ ♀

Scrub per il corpo con tempo di reazione, trattamento detox anti cellulite, pulizia del viso intensiva.

1 - 2 giorni € 198,-

HIGHTECH NATURAL COSMETICS  
TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH  
SÜDTIROL



*Consiglio*

Scegliete la vostra linea di prodotti preferita e abbinare il trattamento TDA più adatto alle vostre richieste.

A partire da € 50,-

# NUOVO TRATTAMENTI PER IL CORPO BODY STRATEGIST

## [ comfort zone ]

SKIN SCIENCE SOUL

### TRATTAMENTO 3 IN 1 ♀ ♀

Trattamento ad urto indicato nei casi di cellulite accompagnata da adiposità localizzate e microcircolo rallentato. Ideale anche per donne in gravidanza e disturbi della tiroide.

75 minuti € 85,-

### MONTALCINO MUD ♀

Trattamento intensivo con fango rimodellante ideale per tutti i tipi di cellulite. Non indicato per donne in gravidanza e disturbi della tiroide.

50 minuti € 85,-

### DETOX AND DRAIN ♀

Trattamento intensivo che migliora il microcircolo e il metabolismo dei tessuti e stimola l'eliminazione delle tossine. La fase di bendaggio tonifica e dona una sensazione di leggerezza alle gambe. Non è indicato per donne in gravidanza e disturbi della tiroide.

50 minuti € 85,-

### IN ARMONIA CON COMFORT ZONE

Skin Remedy per pelli sensibili, trattamenti body strategist e Tranquility Ritual: il rituale del sonno.

2 - 3 giorni € 209,- invece di € 230,-

# MANICURE & PEDICURE

## SPA MANICURE

La Spa Manicure vi coccola con peeling, impacco alla paraffina, manicure e massaggio. Ideale per pelli secche, ruvide e screpolate.

60 minuti € 60,- | 70 minuti con smalto € 70,-

## SPA PEDICURE

La Spa Pedicure vi coccola con pediluvio, peeling, impacco alla paraffina, pedicure e massaggio. Ideale per piedi doloranti e pelli secche.

70 minuti € 70,- | 80 minuti con smalto € 80,-

## MANICURE CLASSICA

40 minuti € 35,- | 50 minuti con smalto € 45,-

## MANICURE BAMBINI (FINO A 12 ANNI)

30 minuti con smalto € 19,-

## PEDICURE CLASSICA

50 minuti € 45,- | 60 minuti con smalto € 55,-

## PEDICURE BAMBINI (FINO A 12 ANNI)

30 minuti / con smalto € 19,-

## IMPACCO DI PARAFFINA PER MANI E PIEDI

40 minuti € 40,-

## INFINITE SHINE

Alternativa perfetta al gel per unghie: l'applicazione dello smalto avviene senza lampada UV e resiste per 10-12 giorni.

70 minuti con la manicure classica € 65,-

80 minuti on la pedicure classica € 75,-

*Consiglio*

Abbinare il trattamento TDA per mani anti-macchie alla vostra manicure. Il risultato è garantito.

## BIONAIL

In soli quattro passaggi Bionail garantisce un trattamento completo con prodotti di alta qualità. La giusta sinergia dei principi attivi naturali permette di avere un effetto immediato adatto a tutti i tipi di unghie. Bastano pochi semplici passaggi a casa o in viaggio per avere unghie viatiche sane e sempre in ordine.

*Bionail*

20 minuti cura e consulenza € 20,- | Cura per la casa € 79,-

# CIGLIA E SOPRACCIGLIA

Tintura delle ciglia	€ 20,-
Tintura delle sopracciglia	€ 15,-
Correzione sopracciglia	€ 10,-
Correzione e tintura sopracciglia	€ 22,-

# DEPILAZIONE

Completa	€ 65,-
Gamba intera e inguine	€ 40,-
Mezza gamba	€ 35,-
Inguine	€ 25,-
Ascelle	€ 15,-
Viso - Labbro superiore	€ 10,-
Schiena o petto	€ 25,-
Braccia	€ 15,-

## PACCHETTO: UN GIORNO PER ME ♀

Skin Regimen, manicure classica, pedicure classica con smalto e impacco di paraffina per mani e piedi.  
€ 181,- invece di € 195,-

# MASSAGGI

## MASSAGGIO COMPLETO ♂ ♀

Massaggio completo con tecniche di sfioramento e impastamento.

45 minuti € 65,-

## MASSAGGIO SCHIENA O GAMBE ♂ ♀

Stimola la circolazione sanguigna e lenisce le tensioni muscolari con speciali prese.

20 minuti € 39,-

## LINFODRENAGGIO ♀

Libera il corpo dalle scorie accumulate e favorisce il flusso linfatico nei tessuti. Elimina i ristagni di liquidi e ha un effetto molto rilassante.

Solo gambe - 45 minuti € 69,-

Tutto il corpo - 75 minuti € 119,-

## MASSAGGIO ESCLUSIVO AL VISO ♂ ♀ ♡

All'applicazione di una calda compressa purificante segue un benefico massaggio al viso, alla testa e alla nuca.

20 minuti € 41,-

## MASSAGGIO NUCA-SPALLE ♂ ♀ ♡

20 minuti € 39,-

## MASSAGGIO PER SPORTIVI ♂ ♀

Ideale prima e dopo l'attività sportiva, stimola la rigenerazione e la flessibilità, contribuendo a ridurre il rischio di lesioni mentre si pratica sport.

45 minuti € 70,-

## MASSAGGIO BAMBINI (FINO A 12 ANNI) ♂ ♀

Questo massaggio distende la zona di testa, spalle e schiena.

20 minuti € 30,-

## MASSAGGIO HOT STONE ♂ ♀

Questo massaggio è un mix affascinante di massaggio corpo completo, lavoro energetico ed effetto benefico delle pietre calde di basalto alternate al freddo cristallo di rocca con applicazione di oli essenziali caldi. Ripristina l'armonia del campo energetico e dona una profonda sensazione di benessere e relax.

50 minuti € 75,- | 80 minuti € 128,-

## COMBINAZIONE METODO DORN / MASSAGGIO BREUSS ♂ ♀

Con tecniche dolci, sensibili ma anche energiche vengono corretti gli spostamenti delle vertebre e i blocchi alle articolazioni. Successivamente verrete coccolati con un massaggio Breuss.

70 minuti € 100,-

## MASSAGGIO BREUSS ♂ ♀

Questo massaggio dolce e delicato alla colonna vertebrale scioglie i blocchi emotivi e muscolari. Grazie a questo massaggio delicato e distensivo con olio di iperico vengono liberati i blocchi energetici che impediscono il corretto fluire delle energie.

40 minuti € 70,-

## BENESSERE PER I VOSTRI PIEDI ♂ ♀

Inizieremo il rituale con un pediluvio e una tazza di tè. Il massaggio mirato nei punti di riflessologia plantare riattiva e stimola le funzioni naturali dell'organismo.

40 minuti € 56,-

# Consiglio

rilassatevi qualche minuto nella sauna ad infrarossi prima del vostro trattamento. Riduce la tensione muscolare e tonifica la pelle.

### PACCHETTO: MAN FIT ♂

Massaggio sportivo, pedicure classica e trattamento per il viso Active Pureness

1 - 2 giorni € 175,-

### IL TUO DESIDERIO SPA ♂ ♀

CON UNA PRENOTAZIONE UNICA DI 3 trattamenti ricevi un credito di € 20,-  
5 trattamenti ricevi un credito di € 40,-



“CI SONO MOLTE STRADE CHE PORTANO ALLA FELICITÀ, UNA DI QUESTE PASSA DALLA NOSTRA GOLDEN SPA.”

#### MASSAGGIO DISINTOSSICANTE AL MIELE ♂ ♀

Il massaggio al miele svolge un'azione rilassante grazie all'azione disintossicante e riequilibrante del miele, in grado di assorbire rapidamente le tossine che risiedono sugli strati dell'epidermide e renderla più tonica ed elastica.

45 minuti € 69,-

#### MASSAGGIO RILASSANTE ♂ ♀

Massaggio benefico con olio rivitalizzante di vinaccioli.

45 minuti € 69,-

#### MASSAGGIO SONORO CON CAMPANE ♂ ♀

Le vibrazioni emesse dalla percussione delle campane vengono percepite in tutto il corpo, propagandosi come onde, e sciolgono i blocchi energetici e le tensioni. Per continuare il trattamento a casa, vi diamo consigli e informazioni generali per l'uso delle campane tibetane.

45 minuti € 69,00 €

#### MASSAGGIO COMPLETO CON OLI ESSENZIALI ♂ ♀

Per questo massaggio rilassante e armonizzante vengono selezionati oli biologici pregiati, con un effetto che si sprigiona su tutto il corpo.

50 minuti € 70,00 €

#### MASSAGGIO CON TAMPONI ALLE ERBE AROMATICHE ♂ ♀

L'obiettivo principale è di rilassare la persona. Consiste in massaggio riattivante corpo, con effetto ricostituente sulla muscolatura e sull'apparato locomotore.

50 minuti € 80,-

#### TRANQUILLITY RITUAL ♂ ♀

Pregiato trattamento aromaterapico che, unito al massaggio, offre un'esperienza unica di puro relax.

50 minuti € 75,-

# Highlight

## MASSAGGIO SPORTIVO “PLANTSCHI” ♂ ♀

Combinazione di due massaggi, sportivo e Hot Stone che riducono le tensioni muscolari e aiutano la mobilità articolare. Le pietre calde riattivano la circolazione, mentre il massaggio deciso, apporterà più sangue nei muscoli.

Consigliato per:

- Atleti
- Coloro che conduco una vita sedentaria
- Supporto per allenamenti professionali
- Distendere i muscoli
- Alleviare lo stress
- Migliorare la postura

50 minuti € 95,-



Tradizionale metodo di guarigione indiano

# AYURVEDA

## UDVARTHANA ♂ ♀

Massaggio peeling, che purifica in profondità i pori della pelle. Attiva inoltre la circolazione sanguigna e il metabolismo. Fra i trattamenti ayurvedici l'Udvarthana è quello che più rimette in forma.

50 minuti € 85,-

## ABHYANGA ♂ ♀

Il tradizionale massaggio ayurvedico, praticato con preziosi oli caldi, lenisce le tensioni e lo stress, favorisce il sonno, purifica e nutre la pelle e i tessuti e rafforza il sistema immunitario ringiovanendo l'intero organismo.

50 minuti € 75,- | 75 minuti € 105,-

## ABHYANGA CON SHIRODHARA ♂ ♀

Libera la mente dalle preoccupazioni con un filo d'olio tiepido che cola sulla fronte rafforza, i sensi e invita a stati spirituali profondi. L'oleazione è uno dei trattamenti ayurvedici più intensi. Rafforza il sistema nervoso e riequilibra il sistema ormonale.

100 minuti € 165,-

## PADABHYANGA ♂ ♀

Massaggio ai piedi con caldi oli alle erbe.

20 minuti € 42,-

## UPANAHASVEDA ♂ ♀

Massaggio specifico alla schiena con un'applicazione di fango. La schiena acquista leggerezza e forza.

45 minuti € 69,-

## PACCHETTO: AYURVEDA ♂ ♀

Udvarthana, Abhyanga  
(50 minuti) & Shirodhara

2-3 giorni € 249,-

# SUGGERIMENTI & INFORMAZIONI PREZIOSE

## PER NOI LA VOSTRA SALUTE È IMPORTANTE

Prima dei trattamenti è necessario compilare un questionario che ci permette di essere a conoscenza della vostra salute, poiché è molto importante informarci in caso di raffreddore, febbre, influenza o irritazione cutanea. Tali informazioni sono fondamentali in quanto alcuni trattamenti potrebbero aggravare i sintomi.

## ABBIGLIAMENTO

Presentatevi alla spa reception in accappatoio e costume da bagno. Per trattamenti e massaggi riceverete un paio di slip monouso. Per le sessioni di fitness, è meglio indossare abiti comodi e sportivi.

## OGGETTI DI VALORE

È fortemente consigliato rimuovere gioielli e oggetti di valore durante i trattamenti. Consigliamo di depositarli nella cassaforte in camera.

## ESPOSIZIONE AL SOLE

Peeling e trattamenti al viso sensibilizzano la pelle, pertanto non è consigliabile prendere il sole immediatamente dopo.

## IL NOSTRO ANGOLO RIGENERANTE

Rigeneratevi con tisane fresche e acqua ricca di pietre minerali curative le mele delle nostre coltivazioni sono fonte importante di vitamine.

## CANCELLAZIONE DEI TRATTAMENTI

Confidiamo nella vostra comprensione riguardo eventuali cancellazioni o modifiche. Queste sono permesse entro 24 ore prima dell'appuntamento. In caso contrario, verrà addebitato il 100% dell'importo.

## GALATEO SPA

La Golden Spa. è un'area di riposo e relax. Pertanto, vi invitiamo a rispettare la privacy degli altri ospiti e di spegnere il cellulare nelle zone relax.

### ORARI DI APERTURA "GOLDEN SPA"

Piscina esterna	7 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup>
Vasca idromassaggio	8 <sup>30</sup> – 19 <sup>00</sup>
Sauna	11 <sup>00</sup> – 19 <sup>30</sup>
Piscina interna	7 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup>

Orari riservati ai giochi dei bambini nelle piscine: dalle ore 12 alle 15.

Informazioni legali: Responsabile per il contenuto: Hotel Anstz Plantitscherhof, Familie Gufler; GF Johannes Gufler; P.I. 02524640212; CF:GFLJNN75A13F132G su [www.plantitscherhof.com](http://www.plantitscherhof.com) si trovano le attualità, le condizioni generali e di cancellazione e informazioni sulla privacy. | Immagini: IDM Alto Adige, Guenter Standl, Alfred Tschager, G.A. Service GmbH; istock.com; Adobe Stock, Hotel Anstz Plantitscherhof. Grafica: G.A. Service GmbH | Cambiamenti, errori di stampa e ortografia non si escludono nonostante rigorosi controlli accertati.



*Un luogo speciale*

## LA SUITE SOTTO IL CIELO

### UN'ESPERIENZA SPECIALE

Concedetevi la straordinaria avventura di "dormire sotto le stelle"; non c'è niente di meglio per dimenticare la routine di tutti i giorni.

### UN PIACERE SPECIALE

Il nostro servizio esclusivo vi vizia con raffinati finger food e invitanti drink direttamente dalla cucina gourmet dell'Anstz Plantitscherhof sopra i tetti di Merano.

### UN BENESSERE SPECIALE

Al benessere del vostro corpo ci pensa il nostro team Golden Spa con un massaggio rilassante nella natura.

**PER ULTERIORI INFORMAZIONI,  
RIVOLGERSI ALLA RECEPTION**



**HOTEL ANSITZ** \*\*\*\*\*  
**PLANTITSCHERHOF**

Via Dante Alighieri 56 | 39012 Merano | Alto Adige  
T: +39 0473 230 577 | WhatsApp: +39 334 905 9208  
info@plantitscherhof.com | www.plantitscherhof.com

