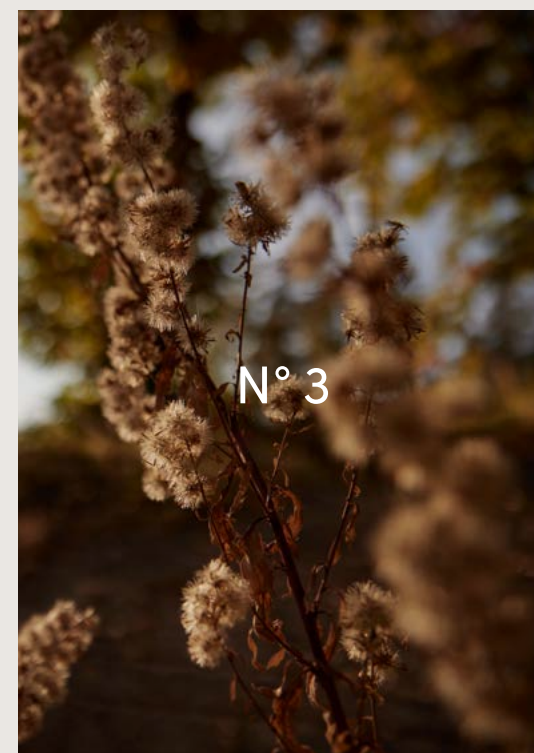




15 — 44
 Ästhetik
 Estetica
 Aesthetics



55 — 76
 Naturheilkunde
 Naturopatia
 Naturopathy



45 — 54
 Ernährung
 Alimentazione
 Food



77 — 90
 Bewegung
 Esercizio
 Exercise

Unser Leitbild

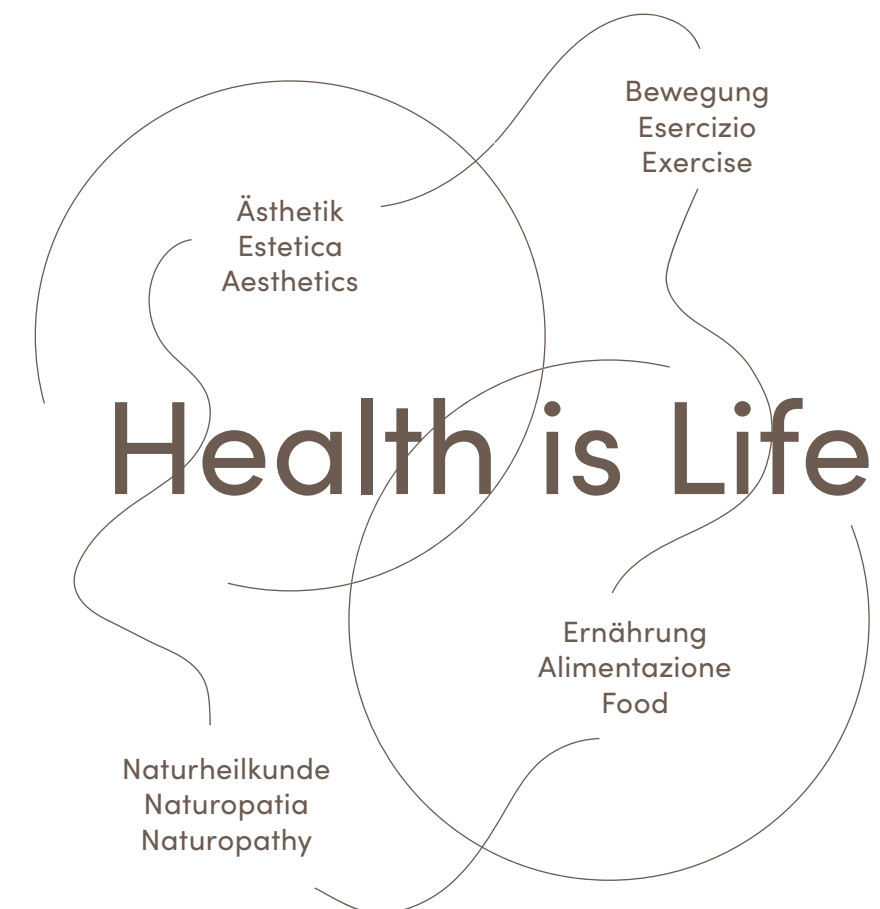
Das Hotel Saltus fördert die Gesundheit als ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen dem geistigen, seelischen und körperlichen Zustand des Menschen mit dem Ziel, ein langes, glückliches und gesundes Leben zu genießen. Die Gäste fühlen sich befähigt und in der Lage, ihren allgemeinen Gesundheitszustand nicht nur zu erhalten, sondern auch kontinuierlich wiederherzustellen.

^(IT) La nostra visione

L'Hotel Saltus promuove la salute come un sereno equilibrio tra le proprie condizioni mentali, spirituali e fisiche, con l'obiettivo di godere di una vita lunga, felice e sana. Gli ospiti si sentono in grado di non solo mantenere, ma anche di ripristinare costantemente il proprio stato di salute generale.

^(EN) Our vision

Hotel Saltus promotes health as a serene balance between one's mental, spiritual and physical condition with the goal to enjoy a long, happy and healthy life. Guests feel enabled and capable to not only keep but also restore their overall health status continuously.



Der Hintergrund

Im Wellness- und Medizinbereich ist eine zunehmende Spezialisierung der einzelnen Disziplinen und ein Kopf-an-Kopf-Rennen zwischen natürlichen und konventionellen Ansätzen zu beobachten. Die Kommunikation zwischen den verschiedenen medizinischen Disziplinen ist nicht das Standardverfahren, und der übliche Ansatz besteht darin, die Symptome zu heilen, anstatt die Ursachen zu bekämpfen, so dass sich die Menschen oft fragen, an welchen Arzt sie sich wenden sollen, um ihre Symptome zu bekämpfen, vor allem, wenn diese nicht auf eine einzige Ursache zurückgeführt werden können (z.B. Müdigkeit, Stimmungsschwankungen usw.). Ein multidisziplinärer Ansatz ist in der konventionellen Medizin eine Seltenheit, erst recht unter dem Gesichtspunkt der Prävention. Traditionell kümmern sich die Fachleute im Gesundheitswesen um die Kranken, nicht um die Gesunden.

Der Auftrag

Nach dem Konzept der Salutogenese konzentriert sich das Hotel Saltus auf die Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens des Menschen (und der Umwelt) und nicht auf die Faktoren, die Krankheiten verursachen (Pathogenese). Unser Ziel ist es, jeden Gast bei der Entdeckung seines eigenen gesunden Lebensstils zu unterstützen und ihn mit dem effektivsten und individuellsten Instrumentarium zur Aufrechterhaltung dieses Lebensstils auszustatten.



Il contesto

Il settore del benessere e della medicina vede una crescente specializzazione delle discipline e un testa a testa tra approcci naturali e convenzionali. La comunicazione non è una procedura standard tra le diverse discipline mediche e l'approccio comune è quello di curare i sintomi, piuttosto che le cause, il che spesso porta le persone a chiedersi a quale medico rivolgersi per affrontare i propri sintomi, soprattutto quando non possono essere attribuiti a un'unica causa (ad esempio stanchezza, sbalzi d'umore e altro). Un approccio multidisciplinare è raro per la medicina convenzionale, ancor più dal punto di vista della prevenzione. Tradizionalmente, gli operatori sanitari lavorano sui malati, non sui sani.

The background

The wellness and medical sector sees increased specialization across their disciplines and a head-to-head between natural and conventional approaches. Communication is not the standard procedure across different medical disciplines, and the common approach is to cure symptoms, rather than causes which often lets people wonder which doctor to approach to tackle their symptoms, especially when they cannot be attributed to a single cause (for example fatigue, mood swings and more). A multi-disciplinary approach is rare for conventional medicine, even more so from a prevention point of view. Traditionally, healthcare professionals work on the sick, not the healthy.

La missione

Seguendo il concetto di Salutogenesi, l'hotel Saltus si concentra sul sostegno alla salute e al benessere umano (e ambientale), piuttosto che sui fattori che causano le malattie (patogenesi). Il nostro obiettivo è sostenere ogni ospite nella scoperta del proprio stile di vita sano e dotarlo degli strumenti più efficaci e individuali per mantenerlo.

The mission

Following the concept of Salutogenesis, hotel Saltus focuses on supporting human (and environmental) health and well-being, rather than on factors that cause disease (pathogenesis). We aim to support each guest in discovering their own healthy lifestyle and to equip them with the most effective and individual toolbox to maintain that lifestyle.

Unser Ansatz

Unser ganzheitlicher Gesundheitsansatz umfasst tägliche Achtsamkeitsübungen, Stressbewältigung, Bewegung, Ernährung, Präventivbehandlungen, Fasten, Naturheilkunde und Homöopathie, Psychotherapie sowie schulmedizinische Information und Diagnostik. Letzteres dient der individuellen Unterstützung in Krisenzeiten, aber die erstgenannten Angebote sind der eigentliche Kern eines jeden Salutogenese-Ansatzes. Er gibt nämlich die Verantwortung und das Wissen um die Erhaltung der Gesundheit an den Menschen selbst zurück. Gesundheit ist keine abstrakte Disziplin in den Händen einiger weniger, sondern ein Teil des täglichen Lebens.

Il nostro approccio

Il nostro approccio olistico alla salute comprende pratiche quotidiane di mindfulness, gestione dello stress, esercizio fisico, alimentazione, trattamenti preventivi, digiuno, naturopatia e omeopatia, psicoterapia e informazioni e diagnosi mediche convenzionali. Quest'ultima è pensata per offrire un sostegno personalizzato nei momenti di crisi, ma le prime offerte sono il vero fulcro di ogni approccio Salutogenesi. Infatti, la responsabilità e il know-how di come mantenere la salute tornano alla persona stessa. La salute non è una disciplina astratta nelle mani di pochi, ma piuttosto una parte della vita quotidiana.

Our approach

Our holistic approach to health includes daily mindfulness practices, stress-management, exercise, nutrition, preventative treatments, fasting, naturopathy and homoeopathy, psychotherapy and conventional medical information and diagnostics. The latter is designed to offer individualized support during crisis times, but the former offerings are at the true core of any Salutogenesis approach. In fact, it hands the responsibility and know-how of how to maintain health back to the person itself. Health is not an abstract discipline in the hands of a few but rather a part of one's everyday life.



Spa-Etikette



Öffnungszeiten

Saunabereich	täglich 10 – 19 Uhr
Indoor-Skypool	täglich 24 Stunden
Outdoor-Skypool	täglich 8 – 19 Uhr

Orari d’apertura		Opening hours	
Area saune	ogni giorno dalle 10.00 alle 19.00	Sauna area	every day 10 – 19 o’clock
Indoor-Skypool	ogni giorno 24 ore	Indoor-Skypool	every day 24 hours
Outdoor-Skypool	ogni giorno dalle 8.00 alle 19.00	Outdoor-Skypool	every day 8 – 19 o’clock

Buchung von Behandlungen

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Behandlungen und Anwendungen bereits zusammen mit Ihrer Zimmerreservierung oder Day Spa-Anmeldung zu buchen, da sich unser Terminkalender oft sehr schnell füllt und wir Ihnen gerne Ihren Wunschtermin garantieren möchten.

Prenotazione dei trattamenti	Booking of treatments
Vi consigliamo di fissare i vostri trattamenti e applicazioni insieme alla prenotazione della camera o alla prenotazione della Day Spa, poiché il nostro calendario si riempie spesso rapidamente.	We recommend that you book your treatments already together with your room reservation or Day Spa registration, as our appointment calendar often fills up very quickly and we would like to guarantee your desired date.

Vor Ihrem Behandlungstermin

Wir möchten, dass Sie sich von Anfang an entspannen können und legen Wert darauf, vor allem vor Ihrer ersten Behandlung einige Gesundheitsfragen mit Ihnen zu klären – deshalb bitten wir Sie, einige Minuten vor Ihrem vereinbarten Behandlungstermin bei uns im Spa zu erscheinen. Nur so können wir einen pünktlichen Behandlungsbeginn gewährleisten. Wir bitten um Verständnis, dass wir für einen reibungslosen Ablauf die vereinbarten Behandlungszeiten einhalten müssen. Sollten Sie zu einem Termin zu spät erscheinen, so verkürzt sich Ihre Behandlungszeit entsprechend und endet weiterhin zum vorab festgelegten Zeitpunkt bei voller Preisverrechnung.

Es kann immer mal etwas dazwischenkommen – Stornierungen bis zu 24 Stunden vor einem vereinbarten Behandlungstermin sind daher kostenlos. Kurzfristigere Stornierungen müssen wir Ihnen leider mit 100% des Behandlungspreises in Rechnung stellen.

Im Alltag können wir uns einer ständigen Geräuschkulisse kaum entziehen. Telefonklingeln, Straßenlärm, Gespräche oder Hintergrundmusik dringen permanent an unser Ohr – auch das verursacht Stress. Damit Sie Ihre Behandlung in Ruhe und mit allen Sinnen genießen können, verzichten wir währenddessen generell auf Wellnessklänge oder Musik. Natürlich entsprechen wir jedoch gerne Ihrem Wunsch nach einer klangvollen Untermalung – bitte sprechen Sie unsere Therapeut*innen gerne vor Behandlungsbeginn an.

Prima del vostro appuntamento	Before your treatment
Desideriamo che vi possiate rilassare fin dall’inizio, e diamo anche importanza a chiarire con voi alcune questioni di salute; perciò, vi chiediamo di arrivare alla nostra Spa qualche minuto prima dell’orario del trattamento concordato, soprattutto per il primo. In questo modo possiamo garantire un inizio puntuale del trattamento. Vi chiediamo di rispettare i tempi di trattamento concordati per garantire un ottimo servizio. Se arrivate troppo tardi, il tempo di trattamento sarà ridotto di conseguenza e terminerà all’orario prestabilito e a prezzo pieno.	We want you to be able to relax right from the start and give high importance to clarifying some health issues with you, especially before your first treatment – therefore we ask you to arrive at our spa some minutes before your appointment. This is the only way we can guarantee a punctual start of your treatment. We ask for your understanding that we have to keep to the agreed treatment times for a smooth procedure. Should you arrive late for an appointment, your treatment time will be shortened accordingly and will continue to end at the previously agreed time with full price settlement.
Può sempre succedere qualcosa. Le disdette fino a 24 ore prima di un appuntamento sono quindi gratuite. Le cancellazioni a breve termine vengono però addebitate per intero.	There can always be changes of plans – cancellations up to 24 hours before an agreed treatment appointment are therefore free of charge. Short-term cancellations will be charged 100% of the treatment price though.
Nella vita quotidiana difficilmente possiamo sfuggire a un costante rumore di fondo. Lo squillo del telefono, il rumore della strada, le conversazioni o la musica di sottofondo arrivano continuatamente alle nostre orecchie. Anche questo causa stress. Affinché possiate godere il vostro trattamento in pace e con tutti i vostri sensi, generalmente evitiamo suoni o musica. Naturalmente, siamo felici di soddisfare la vostra richiesta di un’atmosfera sonora. Si prega di parlare con i nostri terapisti prima dell’inizio.	In everyday life, we can hardly escape a constant background of noise. Telephone ringing, street noise, conversations or background music constantly reach our ears – this also causes stress. So that you can enjoy your treatment in peace and with all your senses, we generally abstain from wellness sounds or music along the way. However, we will be happy to accommodate your request for a tuneful atmosphere – please feel free to talk to our therapists before beginning.

Unsere Hotelgäste bitten wir, bereits im Bademantel und Badeschuhen sowie ggf. Badebekleidung den Schwimmbad-, Sauna- und Spa-Bereich zu betreten. Kuschelweiche Bademäntel finden Sie auf Ihrem Zimmer. Badeschuhe empfehlen wir aus Gründen der Nachhaltigkeit von zu Hause mitzubringen. Unsere Day Spa-Gäste erhalten einen entsprechenden Sauna-Korb an unserer Rezeption – eine Umkleide steht für Sie im Schwimmbad-Bereich im 6. Stock zur Verfügung. Für Ihre individuellen Behandlungen legen Sie bitte auch Ihren Schmuck ab.

Abbigliamento e dresscode

Chiediamo ai nostri ospiti di entrare in area piscina, saune e Spa con accappatoi e ciabatte e, dove necessario, anche con il costume da bagno. In camera troverete morbidi accappatoi. Già per ragioni di sostenibilità, vi consigliamo di portare le vostre ciabatte da casa. Gli ospiti della Day Spa ricevono un apposito contenitore sauna alla reception. Uno spogliatoio è a vostra disposizione nell’area d’ingresso della piscina. Per trattamenti individuali vi preghiamo di togliere anche gioielli.

Clothing and dress code

We kindly ask our hotel guests to enter the swimming pool, sauna and spa area already in their bathrobes and slippers and, if necessary, swimwear. You will find cuddly soft bathrobes prepared for you in your room. For the slippers we recommend, for reasons of sustainability, to bring them from home. Our Day Spa guests receive a corresponding sauna basket at our reception – a changing room is available for you in the swimming pool area on the 6th floor. For your individual treatments, please also remove your jewellery.

Unser Spa-, Sauna- und Schwimmbereich soll für alle ein Ort der Entspannung und Erholung sein, an dem man sich einfach rundum wohlfühlen kann. Daher bitten wir Sie, folgende Regeln zu berücksichtigen:

- Bitte lassen Sie Handys und andere elektronische Geräte im Hotelzimmer bzw. im Schließfach.
- Kindern unter 14 Jahren ist der Zutritt zum Spa- und Saunabereich nicht gestattet.
- Lassen Sie Wertgegenstände am besten in Ihrem Hotelzimmer oder im Schließfach – für Verlorengegangenes können wir leider keine Haftung übernehmen.
- Bitte bringen Sie keine Speisen und Getränke mit in den Spa-, Sauna- und Schwimmbereich – Tee und kleine Knabbereien stehen Ihnen jederzeit vor Ort zur Verfügung.
- Starke Parfums o.ä. werden im Spa- und Saunabereich nicht empfohlen – den Damen empfehlen wir außerdem, sich vor dem Spa- und Saunabesuch abzumachen.

Etichetta

La nostra Spa, le aree saune e nuoto dovrebbero essere un luogo di relax e ricreazione per tutti, dove ci si può semplicemente sentire bene. Pertanto, vi chiediamo di osservare le seguenti regole:

- Lasciate i cellulari e altri dispositivi elettronici nella camera d'albergo o nell'armadietto.
- I bambini sotto i 14 anni non sono ammessi alle aree Spa e saune.
- È preferibile lasciare gli oggetti di valore nella vostra camera d'albergo o nell'armadietto; purtroppo non rispondiamo per gli oggetti smarriti.
- Si prega di non portare con sé nelle aree Spa, saune e piscina, cibi e bevande; tisana e piccoli bocconcini sono sempre disponibili in loco. Non è consentito il consumo di alcool e sigarette.
- Profumi forti o simili non sono consigliati nelle aree Spa e saune; raccomandiamo anche alle Signore di togliere il trucco prima di entrare nelle aree Spa e saune.

Etiquette

Our spa, sauna and swimming area should be a place of relaxation and recreation for everyone, where you can simply feel completely fine. Therefore, we ask you to observe the following rules:

- Please leave mobile phones and other electronic devices in your hotel room or locker.
- Children under 14 years of age are not allowed to enter the Spa and sauna area.
- We recommend to leave valuables in your hotel room or safe deposit box – unfortunately, we cannot accept liability for lost items.
- Please do not bring any food or drinks into the spa, sauna and swimming area – tea and little nibbles are always available on site.
- Strong perfumes or similar are not recommended in the Spa and sauna area – we also recommend that ladies remove their make-up before visiting the Spa and sauna.



Bezahlung und Gutscheine

Für unsere Hotelgäste erfolgt die Zahlung am Ende des Aufenthalts mit der Abschlussrechnung – wir buchen Ihre Behandlungen immer direkt auf Ihr Zimmer. Day Spa-Gäste bezahlen ihre Anwendungen bitte an unserer Hotelrezeption. Gutscheine können ebenfalls an der Hotelrezeption oder auf unserer Website erworben werden.

Pagamento e buoni regalo

Per gli ospiti dell’hotel, il pagamento dei trattamenti viene effettuato con fattura alla fine del soggiorno. Gli ospiti della Day Spa sono pregati di pagare i loro trattamenti alla nostra Spa o la reception dell’hotel. I buoni regalo possono essere acquistati anche alla reception dell’hotel o sul nostro sito web.

Payment and vouchers

For our hotel guests, payment is executed at the end of their stay with the final invoice – we always book your treatments directly to your room. Day Spa guests please pay for their treatments at our hotel reception. Vouchers can also be purchased at the hotel reception or on our website.

Beauty-Shop

In unserem Spa-Bereich finden Sie eine erlesene Auswahl unserer Pflegeprodukte der Linien Biologique Recherche, Susanne Kaufmann und LaRicina sowie Nagellacke der Marke Nailberry. Diese können Sie an unserer Hotelrezeption oder bei unserem Spa-Personal erwerben. Originalverpackte Produkte nehmen wir gerne im Zeitraum Ihres Aufenthaltes bei uns zurück, sollten Sie sich einmal anders entscheiden. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir angebrochene Packungen nicht zurücknehmen können.

Beauty-Shop

Nella nostra area Spa troverete un’eccellente selezione dei nostri prodotti di cura di Biologique Recherche, Susanne Kaufmann e LaRicina come anche smalto per unghie Nailberry. Questi prodotti possono essere acquistati alla reception dell’hotel o presso il personale della Spa. Durante il vostro soggiorno siamo lieti di ritirare i prodotti nella loro confezione originale. Vi preghiamo di comprendere che non possiamo ritirare confezioni aperte.

Beauty-Shop

In our Spa area you will find an exquisite selection of our care products from the Biologique Recherche, Susanne Kaufmann and LaRicina lines as well as nail polishes from Nailberry. You may purchase those at our hotel reception or from our Spa staff. We are taking back products in their original packaging during your stay with us, should you change your mind. Please understand that we cannot take back opened packages.

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden liegen uns sehr am Herzen. Daher würden wir uns sehr freuen, Sie mit unseren präventionstherapeutischen und tiefenentspannenden Behandlungen rundum verwöhnen und so ein Stück dazu beitragen zu dürfen. Aus demselben Grund ist es uns jedoch wichtig, Sie vorab darüber zu informieren, wann Massagen und Saunagänge aus gesundheitlichen Gründen nicht empfehlenswert sind – nämlich bei:

- Infektionen, Fieber und Unwohlsein
- Entzündungen im oder am Körper, frischen Narben, Hauterkrankungen, Verletzungen oder offenen Wunden, neurologischen Störungen (z.B. Sensibilitätsstörungen etc.)
- Schwangerschaft, vor allem in den ersten drei Monaten
- Akuten Herz-Kreislauf- oder Schilddrüsen-Erkrankungen
- Hochgradiger Osteoporose und Knochenbrüchen
- Erhöhter Blutungsneigung (z.B. durch Medikamente), Thrombosen, Venenentzündungen oder starken Krampfadern
- Akuten Krebserkrankungen / Tumoren

Informazioni mediche

La vostra salute e il vostro benessere sono molto importanti per noi. Siamo perciò molto lieti di contribuire alla vostra salute viziandovi con i nostri trattamenti di prevenzione e di rilassamento. Tuttavia, è importante per noi informarvi in anticipo quando i massaggi e le saune non sono raccomandati per motivi di salute, in particolare in caso di:

- Infezioni, febbre e malessere
- Infiammazioni nel o sul corpo, cicatrici recenti, malattie della pelle, lesioni o ferite aperte, disturbi neurologici (p.es. disturbi della sensibilità etc.)
- Gravidanza, soprattutto nei primi tre mesi
- Malattie cardiovascolari o tiroidee acute
- Osteoporosi grave e fratture ossee
- Aumento della tendenza al sanguinamento (ad esempio a causa di farmaci), trombosi, vene varicose grave o infiammate
- Tumori

Medical advice

Your health and well-being are very important to us. Therefore, we would be very pleased to spoil you with our preventive therapeutic and deep relaxing treatments and thus to be able to contribute. For the same reason, however, it is important for us to inform you in advance when massages and sauna sessions are not recommended for health reasons – namely at:

- Infections, fever, and malaise
- Inflammations in or on the body, fresh scars, skin diseases, injuries or open wounds, neurological disorders (e.g., sensitivity disorders etc.)
- Pregnancy, especially in the first three months
- Acute cardiovascular or thyroid disease
- Severe osteoporosis and bone fractures
- Increased bleeding tendency (e.g., due to medication), thromboses, phlebitis or severe varicose veins
- Acute cancers / tumours

Bitte informieren Sie unsere Fachkräfte auch bei anderen akuten Beschwerden, damit diese die jeweiligen Anwendungen entsprechend individuell anpassen können. Gerne stehen wir Ihnen für Fragen und weiterführende Informationen zur Verfügung.

Vi chiediamo di informare i nostri specialisti anche in caso di altri disturbi acuti, in modo che possano adattare individualmente i previsti trattamenti. Siamo comunque a vostra disposizione per domande e ulteriori informazioni.

Please also inform our specialists in case of other acute complaints in order to adjust the respective treatments accordingly. We are of course at your disposal for questions and further information.









N° 1

Ästhetik



Als größtes Organ des menschlichen Körpers, ist die Haut maßgeblich am Entgiftungsprozess beteiligt. Daher spielt sie im Rahmen Ihres Aufenthalts bei uns im Saltus eine besondere Rolle. Eine positive persönliche Ästhetik kann auf vielfältige Weise die Gesundheit eines Menschen beeinflussen. Zum einen stärkt es das Selbstbewusstsein: Wenn wir uns in unserem ästhetischen Ausdruck wohlfühlen, stärkt dies unser Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein. Ein positives Selbstbild kann zu einer besseren psychischen Gesundheit beitragen. Gemeinsam feiern wir im Saltus Ihre persönliche Ästhetik und uns dadurch besser zu fühlen. Denn eine gesunde ästhetische Ausdrucksweise ist ein wichtiger Bestandteil unseres Wohlbefindens.

(IT) Estetica

Essendo l'organo più grande del corpo umano, la pelle è significativamente coinvolta nel processo di disintossicazione. Per questo motivo, svolge un ruolo speciale durante il vostro soggiorno da noi al Saltus. Un'estetica personale positiva può influenzare la salute di una persona in molti modi. Da un lato, rafforza la fiducia in se stessi: Quando ci sentiamo a nostro agio nella nostra espressione estetica, rafforziamo la nostra autostima e la fiducia in noi stessi. Un'immagine positiva di sé può contribuire a migliorare la salute mentale. Da Saltus festeggiamo insieme la vostra estetica personale e la sensazione di benessere che ne deriva. Perché una sana espressione estetica è una parte importante del nostro benessere.

(EN) Aesthetics

As the largest organ of the human body, the skin is significantly involved in the detoxification process. Therefore, it plays a special role during your stay with us at Saltus. Positive personal aesthetics can influence a person's health in many ways. On the one hand, it strengthens self-confidence: When we feel comfortable in our aesthetic expression, it strengthens our self-esteem and self-confidence. A positive self-image can contribute to better mental health. Together at Saltus, we celebrate your personal aesthetics and feeling better as a result. Because healthy aesthetic expression is an important part of our well-being.

Straffende Körperpackung

Eine hochwirksame Packung von *Susanne Kaufmann*, die wie eine Drainage zum Ableiten von Giftstoffen wirkt. Der Folienwrap komprimiert die Fettzellen und lässt so überschüssiges Wasser und Schadstoffe austreten. Mit gezielten Pumptechniken werden diese anschließend ausgeleitet und die hautverjüngende Wirkung durch eine pflegende Anti-Aging-Körpercreme zusätzlich unterstützt.

45 min – 112 Euro



Impacco rassodante per il corpo

Questo impacco altamente efficace con prodotti della line *Susanne Kaufmann* agisce come drenaggio e favorisce l’eliminazione delle tossine. L’involucro comprime le cellule adipose e permette la fuoriuscita di acqua in eccesso e di sostante nocive, che vengono poi drenate. L’effetto rigenerante della pelle e ulteriormente supportato da una crema nutriente e anti vechiamento.

45 min – 112 euro

Firming body wrap

This highly effective treatment with products from *Susanne Kaufmann* acts as natural drainage and supports the removal of toxins. The foil wrap compresses the fat cells and allows excess water and toxins to be released. With targeted pumping techniques, these are then eliminated, and a nourishing anti-aging body cream further intensifies the rejuvenating effect.

45 mins – 112 Euro

Maniküre

Klassische Maniküre mit Handmassage, Handpeeling und pflegender Wirkstoffpackung inkl. OPI Semi Permanent oder Chanel Nagellack.

70 min – 99 Euro

Manicure

Manicure classica con massaggio ai piedi, peeling alle mani e impacco di principi attivi nutrienti incl. smalto OPI Semi Permanent o Chanel.

70 min – 99 euro

Manicure

Classic manicure with hand massage, hand peeling and nourishing wrap incl. OPI Semi Permanent or Chanel nail polish.

70 mins – 99 Euro

Pediküre

Klassische Pediküre mit Fußmassage, Fußpeeling und pflegende Wirkstoffpackung inkl. OPI Semi Permanent oder Chanel Nagellack.

80 min – 115 Euro

Pedicure

Pedicure classica con massaggio ai piedi, peeling dei piedi e impacco di principi attivi nutrienti incl. smalto OPI Semi Permanent o Chanel.

80 min – 115 euro

Pedicure

Classical pedicure with foot massage, foot peeling and nourishing wrap incl. OPI Semi Permanent or Chanel nail polish.

80 mins – 115 Euro

Wimpern und Augenbrauen

Wimpern färben	15 min – 25 Euro
Augenbrauen färben	15 min – 25 Euro
Wimpern und Augenbrauen färben	25 min – 39 Euro
Augenbrauenkorrektur	10 min – 15 Euro

Ciglia e sopracciglia

Colorazione ciglia	15 min – 25 euro
Colorazione sopracciglia	15 min – 25 euro
Colorazione ciglia e sopracciglia	25 min – 39 euro
Correzione sopracciglia	10 min – 15 euro

Eyelashes and eyebrows

Lash tinting	15 mins – 25 Euro
Brows tinting	15 mins – 25 Euro
Lash and Brows tinting	25 mins – 39 Euro
Brows correction	10 mins – 15 Euro

Depilation

Gesicht	20 min – 35 Euro
Oberlippe oder Kinn	10 min – 19 Euro
Beine halb	30 min – 45 Euro
Beine komplett	50 min – 65 Euro
Bikinizone	15 min – 35 Euro
Achseln	10 min – 25 Euro
Arme	20 min – 35 Euro
Brust oder Rücken	40 min – 45 Euro

Depilazione

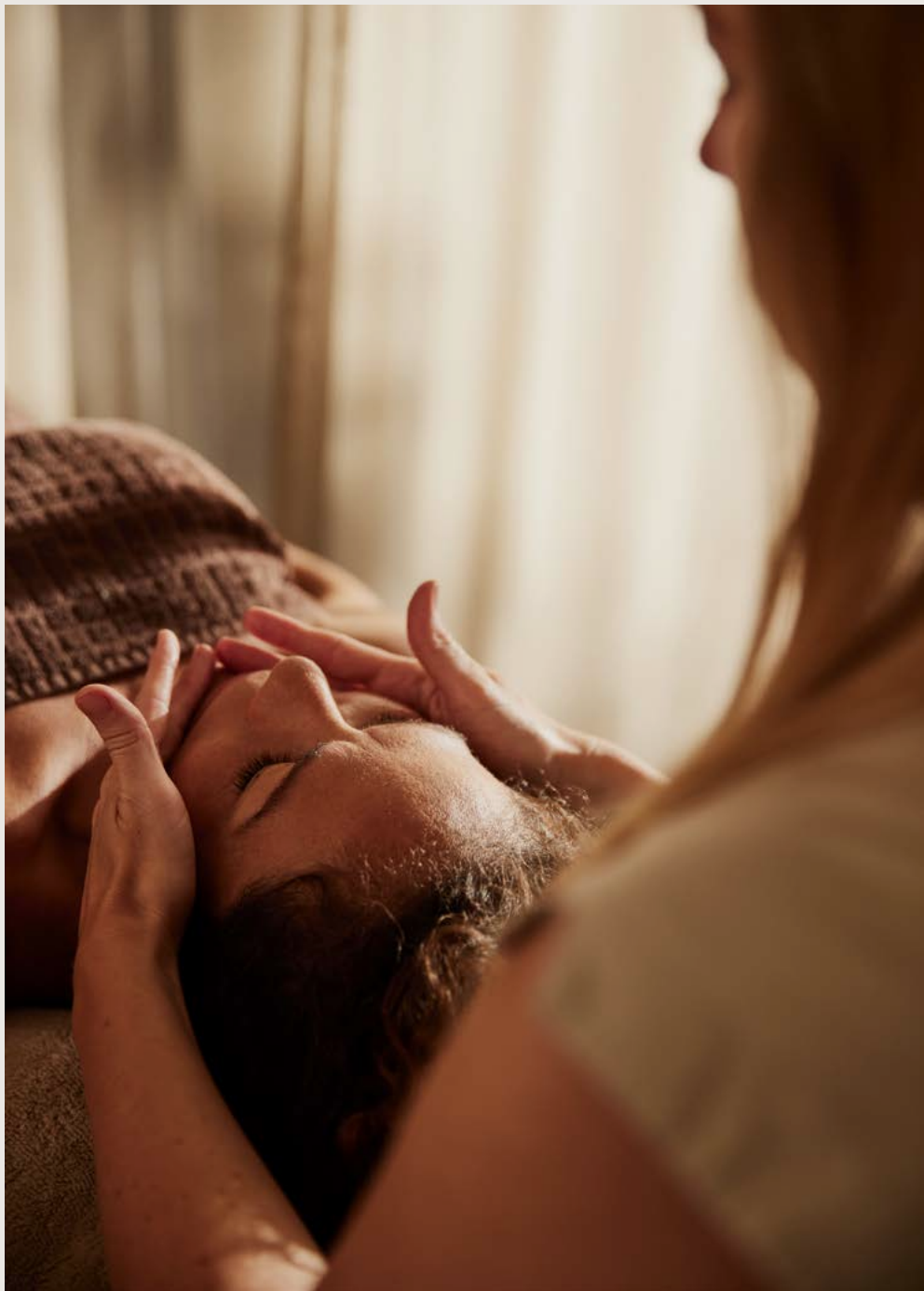
Viso	20 min – 35 euro
Gambe mezze	30 min – 45 euro
Gambe complete	50 min – 65 euro
Linea bikini	15 min – 35 euro
Ascelle	10 min – 25 euro
Braccia	20 min – 35 euro
Petto o schiena	40 min – 45 euro

Depilation

Face	20 mins – 35 Euro
Legs half	30 mins – 45 Euro
Legs complete	50 mins – 65 Euro
Bikini line	15 mins – 35 Euro
Armpits	10 mins – 25 Euro
Arms	20 mins – 35 Euro
Chest or back	40 mins – 45 Euro



Gesichtsbehandlungen



Vip O2 Booster Behandlung

Für eine strahlende Haut.
Eine Pflege zur Entgiftung und Stimulierung der Epidermis und zur Sauerstoffversorgung des Hautgewebes bei fahlen *Skin Instant®*, die der städtischen Umweltbelastung ausgesetzt sind. Verleiht einen strahlenden Teint, die Haut wirkt glänzender und erhält mehr Ausstrahlung.

90 min – 225 Euro

Trattamento Vip O2 Booster

Per una pelle più radiosa.
Un trattamento che elimina le tossine e stimola l'epidermide riossigenando il tessuto cutaneo degli Istanti della Pelle spenta e soffocata a dall'inquinamento. L'incarnato è sorprendentemente radioso, la pelle è più luminosa e piena di vita.

90 min – 225 euro

Vip O2 Booster Treatment

A treatment to detoxify and stimulate the epidermis, and re oxygenate the skin tissue for dull *Skin Instants®* that are choked by urban pollution. The complexion gains an incredible glow, skin is more luminous and bursting with radiance.

90 mins – 225 Euro

Strukturierende und glättende Pflege

Für eine vitale Haut.
Eine regenerierende Pflege mit belebender Wirkung, die für alle *Skin Instants®* geeignet ist. Die Haut im Gesicht, am Hals und im Dekolleté wird drainiert, geglättet und revitalisiert.

60 min – 180 Euro

Trattamento strutturante e levigante

Per una pelle tonificata.
Un trattamento ricondizionante che tonifica, drena e leviga l'epidermide. Ideale per tutti gli Istanti della Pelle.

60 min – 180 euro

Structuring and smoothing care

For better toned skin.
A reconditioning treatment that tones the epidermis, suitable for all *Skin Instant®*. The skin of your face, neck and décolleté is drained, smoothed and toned.

60 mins – 180 Euro

Personalisierte Gesichtsbehandlungen

Als Ergebnis über 40-jähriger Erfahrung beruht das Pflegekonzept von *Biologique Recherche* auf einzigartigen und individuellen Hautpflegeprotokollen, die auf Ihren aktuellen *Skin Instant®* abgestimmt sind. Diese Behandlungen – für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet – bestehen dabei immer aus drei Hauptphasen: Die Beurteilung der Epidermis anhand einer umfassenden Hautdiagnose, die Initialisierungsphase, bei der die Haut in verschiedenen Schritten optimal auf die Pflege vorbereitet wird, sowie die Behandlungsphase, bei der Produkte mit hoch dosierten Wirkstoffen eingesetzt werden, um die Qualität der Haut zu verbessern und deren Selbstregeneration zu unterstützen.

Trattamenti personalizzati per il viso

Frutto di più di 40 anni di esperienza, il concetto di cura della pelle di *Biologique Recherche* si basa su protocolli di cura unici e individuali, adattati al vostro attuale *Skin Instant®*. Questi trattamenti – ugualmente adatti a uomini e donne – consistono sempre in tre fasi principali: La valutazione dell'epidermide sulla base di una diagnosi completa della pelle, la fase di inizializzazione, in cui la pelle viene preparata in modo ottimale per la cura in varie fasi, e la fase di trattamento, in cui vengono utilizzati prodotti con principi attivi altamente dosati per migliorare la qualità della pelle e sostenere la sua auto-rigenerazione.

Personalised facials

As a result of over 40 years of experience, *Biologique Recherche's* skincare concept is based on unique and individualized skincare protocols tailored to your current *Skin Instant®*. These treatments – equally suitable for men and women – always consist of three main phases: The assessment of the epidermis based on a comprehensive skin diagnosis, the initialization phase, in which the skin is optimally prepared for care in various steps, and the treatment phase, in which products with highly dosed active ingredients are used to improve the quality of the skin and to support its self-regeneration.



Fruchtsäurepeeling

Für eine schönere Haut.
Eine exfolierende und revitalisierende Pflegebehandlung für fahle und dicke *Skin Instant®* mit Falten. Für ein glattes und verfeinertes Hautbild.

60 min – 180 Euro

Peeling acido della frutta

Per una grana affinata.
Un trattamento esfoliante e rigenerante per gli Istanti della Pelle con rughe, atona e spessa. Leviga e affina la grana della pelle.

60 min – 180 euro

Fruit acid peeling

For more beautiful skin.
An ex foliating and revitalizing treatment for wrinkled, dull and thick *Skin Instant®*. Skin is smoothed and refined.

60 mins – 180 Euro

Exfolierende Pflegemaske P50

Für eine klare Haut.
Eine exfolierende und regenerierende Pflege für verhornte *Skin Instant®* und Haut mit einem unregelmäßigen Mikroprofil. Für eine ebenmäßigere, weiche und strahlende Haut.

90 min – 225 Euro

Maschera esfoliante P50

Per una pelle più pura.
Un trattamento esfoliante e rigenerante per gli Istanti della Pelle cheratinizzata e dalla grana irregolare. Uniforma, leviga e illumina la pelle.

90 min – 225 euro

Ex foliating care mask P50

For clearer skin.
An ex foliating and regenerating treatment for keratinized *Skin Instant®* and skin with an irregular micro profile. Leaves skin even, smooth and radiant.

90 mins – 225 Euro

Micro Puncture Lab

Um die Auswirkungen des Alterns aufzuhalten.
Eine intensive Behandlung, die die Kollagenproduktion durch Mikrostimulation aktiviert und zur Bekämpfung vorzeitiger Zeichen der Hautalterung beiträgt.

60 min – 180 Euro



Micro Puncture Lab

Per arrestare gli effetti dell’invecchiamento.
Intenso Trattamento che aumenta la produzione di collagene attraverso la microstimolazione attiva e combatte i segni prematuri dell’invecchiamento cutaneo contribuisce.

60 min – 180 euro

Micro Puncture Lab

To halt the effects of aging.
An intense one Treatment that increases collagen production through micro stimulation activates and combats premature signs of skin aging contributes.

60 mins – 180 Euro

Seconde Peau Behandlung

Diese regenerierende und straffende Pflege mit einer elektrisch gefertigten Maske aus 80% Hyaluronsäure in pharmazeutischer Qualität ist eine weltweite Neuheit in der professionellen Schönheitskosmetik und eignet sich für *Skin Instants*®, die durch Alterserscheinungen geschädigt sind. Wir empfehlen 3 Sitzungen in einem Abstand von einer Woche und anschließend eine Sitzung alle drei Monate.

120 min – 300 Euro

Trattamento Seconde Peau

Una innovazione mondiale nei prodotti di bellezza professionali, questo trattamento rigenerante e dall’effetto lifting utilizza una maschera elettro filata contenente l’80% di acido ialuronico farmaceutico, ideale per gli Istanti della Pelle soggetta ad invecchiamento. Si consiglia un ciclo di tre sedute a intervalli di una settimana, da ripetere una volta ogni tre mesi.

120 min – 300 euro

Seconde Peau Treatment

A world first in professional aesthetics, this regenerating and lifting treatment is created using an electro spun mask with 80% pharmaceutical grade Hyaluronic acid for *Skin Instant*® damaged by the signs of ageing. We recommend 3 sessions at 1-week intervals and then one repeat session per trimester.

120 mins – 300 Euro

MC 110 Pflege

Zur Reduzierung von Falten.
Die Pflege wirkt glättend gegen Falten und feine Linien bei fahlen *Skin Instant*®. Die Haut im Gesicht, am Hals und Dekolleté wird belebt und geglättet.

90 min – 225 Euro

Trattamento MC 110

Per attenuare le rughe.
Un trattamento che riduce rughe e rughette, ideale per gli Istanti della Pelle atona. Ridefinisce e tonifica viso, collo e décolleté.

90 min – 225 euro

MC 110 Treatment

To reduce wrinkles.
A treatment that smooths out fine lines and wrinkles for dull *Skin Instant*®. The skin of your face, neck and décolleté is toned and redefined.

90 mins – 225 Euro

Lift CVS Pflege

Für eine glatte, vitale Haut.
Eine exfolierende und glättende Pflegebehandlung kombiniert mit Massagetechniken für reife *Skin Instant*®. Die Haut wird geglättet, belebt und verfeinert.

90 min – 225 Euro

Trattamento Lift CVS

Ha un effetto lifting e tonifica la pelle.
Un trattamento dall’effetto lifting ed esfoliante grazie ad un massaggio modellante. Ideale per gli Istanti della Pelle matura. Leviga, tonifica e affina la grana della pelle.

90 min – 225 euro

Lift CVS Treatment

For lifted, better toned skin.
An ex foliating and lifting treatment combined with massage techniques for mature *Skin Instant*®. Skin is smoothed, toned and refined.

90 mins – 225 Euro





Ernährung



Ernährung

Eine regionale Küche, die von den Jahreszeiten geprägt ist, wenig Fleisch enthält und keine Geschmacksverstärker verwendet, bietet eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen. Indem wir uns auf frische, lokale Zutaten konzentrieren und den Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln reduzieren, können wir eine ausgewogene Ernährung fördern und gleichzeitig unsere Gesundheit schützen.

Der Einsatz von saisonalen Zutaten ermöglicht es uns, von der Fülle der Natur zu profitieren. Obst und Gemüse, die zur richtigen Zeit geerntet werden, sind reich an Nährstoffen und Antioxidantien, die unser Immunsystem stärken und uns vor Krankheiten schützen können. Durch den Verzehr von frischem Obst und Gemüse können wir unseren Körper mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen versorgen, die für eine optimale Gesundheit unerlässlich sind.

(IT) Alimentazione

Una cucina regionale che è influenzata dalle stagioni, contiene poco carne e non utilizza additivi alimentari offre una varietà di benefici per la salute. Concentrandoci su ingredienti freschi e locali e riducendo il consumo di cibi trasformati, possiamo promuovere una dieta equilibrata e proteggere la nostra salute.

L'uso di ingredienti di stagione ci consente di beneficiare dell'abbondanza della natura. Frutta e verdura raccolte al momento giusto sono ricche di nutrienti e antiossidanti che possono rafforzare il nostro sistema immunitario e proteggerci dalle malattie. Consumando frutta e verdura fresca possiamo fornire al nostro corpo importanti vitamine, minerali e fibre che sono essenziali per una salute ottimale.

(EN) Nutrition

A regional cuisine that is influenced by the seasons, contains little meat, and does not use food additives offers a variety of health benefits. By focusing on fresh, local ingredients and reducing the consumption of processed foods, we can promote a balanced diet and protect our health.

The use of seasonal ingredients allows us to benefit from the abundance of nature. Fruits and vegetables that are harvested at the right time are rich in nutrients and antioxidants that can strengthen our immune system and protect us from diseases. By consuming fresh fruits and vegetables, we can provide our bodies with important vitamins, minerals and fibre, which are essential for optimal health.

Eine Ernährung, die wenig Fleisch enthält, kann ebenfalls gesundheitliche Vorteile bieten. Der übermäßige Konsum von Fleisch, insbesondere von verarbeitetem Fleisch, wurde mit einem erhöhten Risiko für Herzkrankheiten, Krebs und anderen chronischen Erkrankungen in Verbindung gebracht. Durch den Fokus auf pflanzliche Proteine wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen können wir unseren Proteinbedarf decken und gleichzeitig den Verzehr von gesättigten Fettsäuren reduzieren.

Indem wir uns an die Richtlinien des „Tellers für gesunde Ernährung“ halten, die von der Harvard School of Public Health und der Harvard Health Publication entwickelt wurden, können wir einen nachhaltigen globalen Ernährungsansatz fördern. Diese Richtlinien betonen den Verzehr von 50% Obst und Gemüse, 25% gesundem Eiweiß und 25% vollwertigen Kohlenhydraten.

^(IT) Una dieta a basso contenuto di carne può anche offrire benefici per la salute. Il consumo eccessivo di carne, in particolare di carne trasformata, è stato associato a un aumento del rischio di malattie cardiache, cancro e altre malattie croniche. Concentrandoci su proteine vegetali come legumi, noci e semi, possiamo soddisfare il nostro fabbisogno proteico e ridurre contemporaneamente il consumo di grassi saturi.

Seguendo le linee guida del “piatto per una dieta sana” sviluppate dalla Harvard School of Public Health e dalla Harvard Health Publication, possiamo promuovere un approccio alimentare globale sostenibile. Queste linee guida enfatizzano il consumo del 50% di frutta e verdura, il 25% di proteine sane e il 25% di carboidrati integrali.

^(EN) A diet that is low in meat can also offer health benefits. Excessive consumption of meat, especially processed meat, has been associated with an increased risk of heart disease, cancer, and other chronic diseases. By focusing on plant-based proteins such as legumes, nuts, and seeds, we can meet our protein needs while simultaneously reducing the consumption of saturated fats.

By following the guidelines of the “healthy plate” developed by the Harvard School of Public Health and the Harvard Health Publication, we can promote a sustainable global approach to nutrition. These guidelines emphasize consuming 50% fruits and vegetables, 25% healthy proteins, and 25% whole grains.

Durch die Einhaltung dieser Richtlinien können wir sicherstellen, dass unsere Mahlzeiten ausgewogen sind und alle wichtigen Nährstoffe enthalten, die unser Körper benötigt.

Eine regionale Küche, die auf den Prinzipien des „Tellers für gesunde Ernährung“ basiert, bietet nicht nur gesundheitliche Vorteile für den Einzelnen, sondern auch für die Umwelt. Durch den Verzehr von lokalen, saisonalen Zutaten können wir den ökologischen Fußabdruck unserer Ernährung reduzieren und zur Nachhaltigkeit beitragen.

Insgesamt bietet eine regionale Küche, die von den Jahreszeiten geprägt ist, wenig Fleisch enthält und keine Geschmacksverstärker verwendet, eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen. Indem wir uns auf frische, lokale Zutaten konzentrieren und eine ausgewogene Ernährung fördern, können wir unsere Gesundheit schützen und gleichzeitig einen nachhaltigen globalen Ernährungsansatz verfolgen.

^(IT) Seguendo queste linee guida possiamo assicurarci che i nostri pasti siano equilibrati e contengano tutti i nutrienti essenziali di cui il nostro corpo ha bisogno.

Una cucina regionale basata sui principi del “piatto per una dieta sana” non offre solo benefici per la salute individuale, ma anche per l’ambiente. Consumando ingredienti locali e di stagione, possiamo ridurre l’impronta ecologica della nostra dieta e contribuire alla sostenibilità.

In generale, una cucina regionale influenzata dalle stagioni, con poco carne e senza additivi alimentari, offre una varietà di benefici per la salute. Concentrandoci su ingredienti freschi e locali e promuovendo una dieta equilibrata, possiamo proteggere la nostra salute e seguire un approccio alimentare globale sostenibile.

^(EN) By following these guidelines, we can ensure that our meals are balanced and contain all the essential nutrients our bodies need.

A regional cuisine based on the principles of the “healthy plate” not only offers benefits for individual health but also for the environment. By consuming local, seasonal ingredients, we can reduce the ecological footprint of our diet and contribute to sustainability.

Overall, a regional cuisine influenced by the seasons, containing little meat, and without food additives offers a variety of health benefits. By focusing on fresh, local ingredients and promoting a balanced diet, we can protect our health and follow a sustainable global approach to nutrition.



N° 3

Naturheilkunde

Naturopatia

Naturopathy



Naturheilkunde

Bei diesem Medizinischen Ansatz setzen wir auf natürliche Heilmethoden und der Förderung der Selbstheilungskräfte. Die Naturheilkunde betrachtet den Menschen als Ganzes und versucht die Gesundheit auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene zu fördern.

^(IT) Naturopatia

In questo approccio medico, ci si affida a metodi di guarigione naturali e alla promozione dei poteri di auto guarigione. La naturopatia considera le persone nel loro insieme e cerca di promuovere la salute a livello fisico, mentale ed emotivo.

^(EN) Naturopathy

In this medical approach, we rely on natural healing methods and the promotion of self-healing powers. Naturopathy views people as a whole and endeavours to promote health on a physical, mental and emotional level.

Ganzkörpermassage intensiv

Mit gezielten Griffen werden Verspannungen gelockert, Blockaden gelöst und die Durchblutung der Muskulatur angeregt. Dadurch können Einschränkungen und Schmerzen im Bewegungsapparat gelindert werden. Ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Öl wählen Sie zu Beginn der Behandlung mit unseren Therapeut*innen aus.

50 min – 130 Euro

Massaggio intenso completo	Full body massage intensive
Prese mirate allentano le tensioni nel vostro corpo, sciolgono i blocchi e stimolano la circolazione sanguigna della muscolatura. Questo può alleviare patologie e dolori dell’apparato muscoloscheletrico. All’inizio del trattamento scegliamo un olio idoneo alle vostre esigenze.	Targeted massage techniques relieve tension in your body, release blockages, and stimulate blood circulation in the muscles. This can help to relieve restrictions and pain within the musculoskeletal system. At the beginning of the treatment, we select an oil that is tailored to your needs.
50 min – 130 euro	50 mins – 130 Euro

Teilkörper Massage

Wählen Sie zwischen folgenden Körperbereichen – ganz nach Ihren persönlichen Anforderungen:
Kopf und Gesicht / Arme und Hände / Beine und Füße
Ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Öl wählen Sie zu Beginn der Behandlung mit unseren Therapeut*innen aus.

25 min – 65 Euro

Massaggio parziale	Partial body massage
In base alle vostre esigenze personali scegliete: Testa e viso / Braccia e mani / Gambe e piedi Insieme ai nostri terapeuti, scegliete un olio idoneo all’inizio del trattamento.	You can choose between the following areas of the body – according to your personal requests: Head and face / Arms and hands / Legs and feet. At the beginning of the treatment, we select an oil that is tailored to your needs.
25 min – 65 euro	25 mins – 65 Euro

Therapeutische Massage

Eine therapeutische Massage ist eine wohltuende Behandlung, die gezielt auf individuelle Symptome eingeht. Sie kombiniert geschickte Techniken, um das Wohlbefinden zu verbessern. Diese besondere Form der Massage geht über die Entspannung hinaus und konzentriert sich auch auf gezielte Behandlungen von Symptomen. Ein erfahrener Therapeut verwendet eine Vielzahl von Techniken, um Blockaden im Muskelgewebe zu stimulieren, zu entspannen und zu lösen. Zu diesen Techniken gehören die Tiefengewebsmassage, bei der ein tiefer Druck auf die Muskeln ausgeübt wird, um Verklebungen zu lösen und die Durchblutung zu verbessern. Die Triggerpunkttherapie konzentriert sich auf spezifische Punkte im Muskelgewebe, um Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu erhöhen. Die myofasziale Freisetzungstechnik zielt darauf ab, Spannungen im faszialen Gewebe zu lösen und die Flexibilität zu verbessern. Darüber hinaus können sanfte Techniken der Gelenkmobilisation eingesetzt werden, um die Beweglichkeit der Gelenke zu fördern. Durch gezielte Anwendung dieser Techniken wird körperliche und mentale Balance wiederhergestellt. Diese Form der Massage zielt darauf ab, den Körper zu revitalisieren und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Therapeutische Teilkörpermassage	25 min – 65 Euro
Therapeutische Ganzkörpermassage	50 min – 130 Euro

Massaggio terapeutico	Therapeutic massage
Un massaggio terapeutico è un trattamento che si concentra specificamente su sintomi individuali e problemi di salute. Combina abili tecniche e tocchi empatici per migliorare il benessere. Questa forma particolare di massaggio va oltre la semplice relax e si concentra anche sul trattamento mirato di tensioni muscolari, dolori e limitazioni nella mobilità. Un terapeuta esperto utilizza una varietà di tecniche per stimolare, rilassare e sciogliere blocchi nel tessuto muscolare. Tra queste tecniche vi sono il massaggio dei tessuti profondi, che applica una pressione profonda sui muscoli per sciogliere aderenze e migliorare la circolazione. La terapia dei punti trigger si concentra su punti specifici nel tessuto muscolare per alleviare il dolore e aumentare la mobilità. La tecnica del rilascio miofasciale mira a sciogliere tensioni nei tessuti fasciali e migliorare la flessibilità. Inoltre, possono essere utilizzate tecniche dolci di mobilizzazione articolare per promuovere la mobilità delle articolazioni. Attraverso l’applicazione mirata di queste tecniche, si ripristina l’equilibrio fisico e mentale. Questa forma di massaggio mira a rivitalizzare il corpo, alleviare il dolore e migliorare il benessere generale.	A therapeutic massage is a treatment that specifically targets individual symptoms and health issues. It combines skilled techniques and empathetic touches to enhance well-being. This form of massage goes beyond mere relaxation and also focuses on the targeted treatment of muscle tension, pain, and potential limited mobility. A skilled therapist (such as a physiotherapist or osteopath) utilizes a variety of techniques to stimulate, relax, and release blockages in the muscular tissue. These techniques include deep tissue massage, which applies deep pressure to the muscles to release adhesions and improve circulation. Trigger point therapy focuses on specific points in the muscle tissue to relieve pain and increase mobility. Myofascial release technique aims to release tension in the fascial tissue layers and improve flexibility. Additionally, gentle joint mobilization techniques can be applied to promote joint mobility. Through the targeted application of these techniques, physical and mental balance is restored. This form of massage is designed to revitalize the body, alleviate pain, and enhance overall well-being.
Massaggio terapeutico parziale	25 min – 65 euro
Massaggio terapeutico completo	50 min – 130 euro

Saltner Kräuterstempelmassage

Genießen Sie diese wohltuende Kombination aus warmem *LaRicina* Lärchenöl, entspannender Massage und duftenden Kräuterstempeln gefüllt mit reinen Südtiroler Bergkräutern, die Ihren Stoffwechsel und Ihre Durchblutung anregt, die Entschlackung Ihres Körpers fördert und neue Kräfte freisetzt.

60 min – 150 Euro



Massaggio con tamponi alle erbe del salto

Godetevi questa rilassante combinazione di caldo olio di larice di *LaRicina*, massaggio rilassante e fragranti tamponi alle erbe di montagna dell’Alto Adige, che stimolano il metabolismo e la circolazione sanguigna, favoriscono la purificazione del corpo e rilasciano nuove energie.

60 min – 150 euro

Salten mountain herbal stamp massage

Enjoy this soothing combination of warm *LaRicina* larch oil, a relaxing massage, and fragrant herbal stamps filled with pure South Tyrolean mountain herbs, which stimulates your metabolism and circulation, promotes the detoxification of your body, and unleashes new vitality.

60 mins – 150 Euro

Entgiftendes Ölpeeling

Durch dieses tiefenreinigende Peeling von *Susanne Kaufmann* werden spezielle Ausleitungspunkte angeregt, um die Durchblutung des Gewebes und den Abbau von Schlacken zu fördern. Ergänzt wird diese Behandlung durch das Einmassieren eines zellregenerierenden Granatapfelöls.

50 min – 130 Euro

Peeling all’olio disintossicante

Questo peeling della linea *Susanne Kaufmann*, che purifica in profondità, stimola speciali punti di drenaggio per favorire la circolazione sanguigna nei tessuti e l'eliminazione delle scorie. Questo trattamento è completato da un massaggio all’olio di melograno rigenerante per le cellule.

50 min – 130 euro

Detoxifying oil scrub

This deep cleansing scrub by *Susanne Kaufmann* stimulates particular drainage points to promote blood circulation in the skin tissue and the breakdown of toxins. This treatment is rounded off by a cell-regenerating pomegranate oil that is massaged into the skin.

50 mins – 130 Euro

Medizinische Lymphdrainage Massage

Eine medizinische Lymphdrainage ist eine spezielle Form der Massage, die darauf abzielt, das Lymphsystem zu stimulieren und zu unterstützen. Das Lymphsystem ist ein wichtiger Teil des Immunsystems und spielt eine entscheidende Rolle bei der Entgiftung des Körpers, der Abwehr von Krankheitserregern und der Regulierung des Flüssigkeitshaushalts.

Bei einer medizinischen Lymphdrainage wird sanfter Druck und bestimmte Massagegriffe angewendet, um die Lymphflüssigkeit in den Lymphgefäßen zu bewegen und den Abfluss von Schadstoffen, überschüssiger Flüssigkeit und Abfallprodukten zu fördern. Dies geschieht durch das sanfte Streichen und Drücken entlang der Verlaufslinien des Lymphsystems, um Schwellungen zu reduzieren.

Diese spezielle Technik wird von geschulten Therapeuten durchgeführt, die ein tiefes Verständnis für Anatomie und Physiologie des Lymphsystems haben. Die medizinische Lymphdrainage kann bei verschiedenen Erkrankungen und Beschwerden eingesetzt werden, wie z.B. Lymphödemen, Schwellungen nach Verletzungen oder Operationen, venösen Erkrankungen, Cellulite, Rheuma oder zur Stärkung des Immunsystems.

Eine medizinische Lymphdrainage ist eine spezielle Form der Massage, die darauf abzielt, das Lymphsystem zu stimulieren und zu unterstützen. Das Lymphsystem ist ein wichtiger Teil des Immunsystems und spielt eine entscheidende Rolle bei der Entgiftung des Körpers, der Abwehr von Krankheitserregern und der Regulierung des Flüssigkeitshaushalts.

50 min – 130 Euro

Drenaggio linfatico medico

Il linfodrenaggio medico è una forma speciale di massaggio che mira a stimolare e sostenere il sistema linfatico. Il sistema linfatico è una parte importante del sistema immunitario e svolge un ruolo cruciale nella disintossicazione dell’organismo, nella difesa dagli agenti patogeni e nella regolazione dell’equilibrio dei liquidi.

Il linfodrenaggio medico utilizza una pressione delicata e tecniche di massaggio specifiche per muovere il fluido linfatico nei vasi linfatici e favorire il drenaggio di sostanze nocive, liquidi in eccesso e prodotti di scarto. Si tratta di accarezzare e premere delicatamente lungo le linee del sistema linfatico per ridurre il gonfiore.

Questa tecnica specializzata viene eseguita da terapisti qualificati che conoscono a fondo l’anatomia e la fisiologia del sistema linfatico. Il linfodrenaggio medico può essere utilizzato per diverse condizioni e disturbi, come linfedema, gonfiore in seguito a lesioni o interventi chirurgici, disturbi venosi, cellulite, reumatismi o per rafforzare il sistema immunitario.

Il linfodrenaggio medico è una forma speciale di massaggio che mira a stimolare e sostenere il sistema linfatico. Il sistema linfatico è una parte importante del sistema immunitario e svolge un ruolo cruciale nella disintossicazione dell’organismo, nella difesa dagli agenti patogeni e nella regolazione dell’equilibrio dei liquidi.

50 min – 130 euro

Medical lymphatic drainage

Medical lymphatic drainage is a special form of massage that aims to stimulate and support the lymphatic system. The lymphatic system is an important part of the immune system and plays a crucial role in detoxifying the body, defending against pathogens and regulating fluid balance.

Medical lymphatic drainage uses gentle pressure and specific massage techniques to move the lymph fluid in the lymphatic vessels and promote the drainage of harmful substances, excess fluid and waste products. This is done by gently stroking and pressing along the lines of the lymphatic system to reduce swelling.

This specialised technique is performed by trained therapists who have a deep understanding of the anatomy and physiology of the lymphatic system. Medical lymphatic drainage can be used for various conditions and complaints, such as lymph oedema, swelling following injury or surgery, venous disorders, cellulite, rheumatism or to strengthen the immune system.

Medical lymphatic drainage is a special form of massage that aims to stimulate and support the lymphatic system. The lymphatic system is an important part of the immune system and plays a crucial role in detoxifying the body, defending against pathogens and regulating the fluid balance.

50 mins – 130 Euro

Spannungslösendes Öl-Ritual für Körper und Nacken

Diese Rücken-, Nacken- und Kopfmassage, bei der angenehm warmes Sesamöl scheinweise auf die Kopfhaut aufgetragen wird, löst wunderbar Verspannungen, Kopfschmerzen und Blockaden und fördert so den Energiefluss und die Konzentration.

50 min – 125 Euro

Rituale dell’olio alla testa
e nuca per alleviare la tensione

Questo massaggio alla schiena, alla nuca e alla testa, in cui un olio di sesamo piacevolmente caldo viene applicato sul cuoio capelluto, scioglie meravigliosamente tensioni, mal di testa e blocchi, favorendo così il flusso di energia e la concentrazione.

50 min – 125 euro

Tension-relieving oil casting ritual
for head and neck

This back, neck, and head massage, in which pleasantly warm sesame oil is applied to the scalp, wonderfully releases tensions, headaches, and blockages, and thus promotes your energy flow and concentration.

50 mins – 125 Euro

Reflexzonenstimulierende Fußmassage

Die Füße sind Spiegel des ganzen Menschen. Organe, Knochen, Gelenke, Muskeln und mehr finden sich hier wieder wie auf einer Landkarte. Mit einer reflexzonenstimulierenden Fußmassage können sie positiv beeinflusst und unsere Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

50 min – 125 Euro

Massaggio stimolante di riflessologia plantare

I piedi sono lo specchio di tutto l’essere umano. Organi, ossa, articolazioni, muscoli e altro si trovano lì come su una carta geografica. Con una riflessologia plantare, possono essere influenzati positivamente e i nostri poteri di autoguarigione possono essere attivati.

50 min – 125 euro

Reflex zone stimulating foot massage

The feet are a mirror of the whole human being. Organs, bones, joints, muscles and more turn up again there like on a map. With a reflex zone stimulating foot massage they can be positively influenced, and our self-healing powers can be activated.

50 mins – 125 Euro

Stressabbauendes Ohrkerzenritual

Durch den leichten Unterdruck und die feinen Vibrationswellen, die durch die wärmende Flamme der Ohrkerze entstehen, wirkt dieses Ritual wie eine sanfte Trommelfellmassage, die zu einem angenehmen Druckausgleich im Ohr-, Stirn- und Nebenhöhlenbereich führen kann. Durch den weichen Duft der in der Ohrkerze enthaltenen ätherischen Öle, das leise Knistern sowie eine abschließende Kopfmassage wird Stress abgebaut – ein tiefes Entspannungsgefühl breitet sich aus.

40 min – 100 Euro



Rituale della candela all’orecchio
per alleviare lo stress

Grazie alla leggera pressione negativa e alle sottili onde vibratorie create dalla fiamma calda della candela dell’orecchio, questo rituale agisce come delicato massaggio del timpano, che può portare ad un piacevole equilibrio della pressione nell’orecchio, alla fronte e al seno. Il delicato profumo degli oli essenziali contenuti nella candela, il soffice crepitio e il massaggio conclusivo alla testa riducono lo stress e si diffonde una profonda sensazione di rilassamento.

40 min – 100 euro

Stress relieving ear candling ritual

Due to the slight negative pressure and the fine vibration waves created by the warming flame of the ear candle, this ritual acts like a gentle eardrum massage, which can lead to a pleasant pressure balance in the ear, forehead and sinus area. The soft scent of the essential oils contained in the ear candle, the soft crackling and a concluding head massage reduce stress – a deep feeling of relaxation occurs.

40 mins – 100 Euro

Saltus Signature Treatment

Unser spezielles Wohlfühlpaket für Sie – mit einheimischen Produkten aus der unberührten Natur Südtirols: Nach der Einstimmung mit einem entspannenden Heublüten-Fußbad und duftendem Bergkräutertee folgt eine beruhigende Lärchen-Heilerdepackung sowie eine individuelle Ganzkörpermassage mit *LaRicina* Lärchenöl. Nachruhen dürfen Sie anschließend auf einem wohligwarmen Bergheukissen. Zum Genuss-Abschluss servieren wir Ihnen schließlich noch eine Tasse Lärchen-Tee vom Salten, begleitet von einer fein-herben Latschenkieferschokolade.

120 min – 300 Euro



Saltus Signature Treatment

È il nostro speciale pacchetto benessere con i preziosi prodotti della natura incontaminata dell’Alto Adige. Dopo un rilassante pediluvio e un profumato tè ai fiori di fieno, vi attende un impacco di terra curativa al larice e un massaggio completo personalizzato con olio di larice *LaRicina*. In seguito, vi potete riposare e rilassare su un caldo cuscino di fieno di montagna. Come piacevole conclusione, vi serviamo una tazza di tè al larice dell’altopiano del Salto, accompagnato da un bel cioccolato fondente al pino mugo.

120 min – 300 euro

Saltus Signature Treatment

Our very special feel-good package for you – with premium products from the unspoilt nature of South Tyrol. After getting in the mood with a relaxing hay blossom footbath and fragrant hay blossom tea, you can look forward to a soothing larch healing clay treatment as well as an individual full body massage with *LaRicina* larch oil. Afterwards, you can rest and relax on a cosy, warm mountain hay pillow. For a delightful finish, we will serve you with a cup of larch tea from the Salten, accompanied by a fine, bitter-sweet mountain pine chocolate.

120 mins – 300 Euro

Individuelle Schwangerschaftsmassage

Ein großes Ereignis liegt vor Ihnen – und spannende Monate bis zur Geburt Ihres Babys. Eine wunderschöne Zeit – und doch auch manchmal belastend für den Körper, der sich ganz auf das heranwachsende Leben einstellt und spürbar verändert. Mit dem Wissen um die speziellen Anforderungen und Kontraindikationen in dieser Phase gehen wir mit unserer Schwangerschaftsmassage (empfohlen ab der 13. Schwangerschaftswoche) und ausgewählten Aromaölen gezielt auf Ihre Bedürfnisse ein.

50 min – 130 Euro

Massaggio per la gravidanza

Vi aspetta un grande evento e mesi emozionanti fino alla nascita del vostro bambino. Un periodo meraviglioso, eppure a volte anche stressante per il corpo, che deve adattarsi alla nuova vita e cambiare. Con la conoscenza delle particolari esigenze e delle controindicazioni in questa fase, pratichiamo il nostro massaggio per la gravidanza (consigliato a partire dalla tredicesima settimana) con oli aromatici selezionati.

50 min – 130 euro

Individual pregnancy massage

A big event lies ahead of you – and exciting months until the birth of your baby. A wonderful time – and yet sometimes also stressful for your body, which adjusts completely to the growing life and changes noticeably. With the knowledge of the special requirements and contraindications in this phase, we specifically address your needs with our pregnancy massage (recommended from the 13th week of pregnancy) and selected aromatic oils.

50 mins – 130 Euro

Osteopathie

Die Osteopathie ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die auf sanften manuellen Techniken basiert. Sie kann dazu beitragen, Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Durch die gezielte Behandlung von Blockaden und Verspannungen im Körper können die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Osteopathie kann bei verschiedenen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen und Stress helfen.

Die Osteopathie betrachtet die Spannungen im Körper als Ausdruck der inneren Energie, die mit Behandlungen ausgeglichen werden können, um auch das Yin und Yang und die ständig vorhandenen Dualitäten im täglichen Leben auszugleichen. Sie bietet den Menschen einen Weg, den Körper hin zur Einheit und Harmonie zu bringen.

50 min – 130 Euro

Osteopatia

L’osteopatia è un metodo di trattamento olistico basato su tecniche manuali delicate. Può contribuire a alleviare il dolore, migliorare la mobilità e aumentare il benessere generale. Tramite il trattamento mirato di blocchi e tensioni nel corpo, possono essere attivate le capacità di auto guarigione. L’osteopatia può aiutare in diverse condizioni come mal di schiena, mal di testa, problemi digestivi e stress.

‘L’osteopatia considera le tensioni del corpo come un’espressione dell’energia interiore, che può essere riequilibrata con trattamenti che aiutano a bilanciare anche lo Yin e lo Yang e le dualità sempre presenti nella vita di ogni giorno, offrendo alla persona un percorso che porterà il corpo verso l’unità e l’armonia.’

50 min – 130 euro

Osteopathy

Osteopathy is a holistic treatment method based on gentle manual techniques. It can help alleviate pain, improve mobility, and enhance overall well-being. By targeting and treating blockages and tensions in the body, it can activate self-healing abilities. Osteopathy can assist with various conditions such as back pain, headaches, digestive issues, and stress.

Osteopathy considers the tensions in the body as an expression of inner energy, which can be rebalanced through treatments that also help balance Yin and Yang and the dualities that are always present in everyday life. It offers individuals a path that will lead the body towards unity and harmony.

50 mins – 130 Euro

Physiotherapie

Die Physiotherapie bietet eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen. Sie kann Schmerzen lindern, die Beweglichkeit verbessern, die Muskelfunktion stärken und die Rehabilitation nach Verletzungen oder Operationen unterstützen. Durch gezielte Übungen und manuelle Techniken kann die Physiotherapie den Körper in Balance bringen und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

50 min – 130 Euro

Fisioterapia

La fisioterapia offre numerosi vantaggi per la salute. Può alleviare il dolore, migliorare la mobilità, rafforzare la funzione muscolare e favorire la riabilitazione dopo lesioni o interventi chirurgici. Attraverso esercizi mirati e tecniche manuali, la fisioterapia può ristabilire l’equilibrio del corpo e aumentare il benessere generale.

50 min – 130 euro

Physiotherapy

Physiotherapy offers a variety of health benefits. It can alleviate pain, improve mobility, strengthen muscle function, and support rehabilitation after injuries or surgeries. Through targeted exercises and manual techniques, physiotherapy can restore balance in the body and enhance overall well-being.

50 mins – 130 Euro

Infrarotbehandlung

Durch den wohltuenden, gesundheitsfördernden Effekt tiefenwirksamer Infrarotwärme kann eine intensive Behandlung optimal ergänzt und unterstützt werden. Die Infrarotkabine hilft den Körper Muskelverspannungen zu lösen, die Durchblutung zu fördern und Entzündungen zu reduzieren und somit die Heilung von Verletzungen oder Schmerzen beschleunigen. Durch das Schwitzen in der Infrarotkabine können Giftstoffe aus dem Körper ausgeschieden werden.

30 min – 25 Euro



Trattamento a infrarossi

Grazie all’effetto benefico e salutare del calore infrarosso profondo, un trattamento intenso può essere ottimamente integrato e supportato. La cabina a infrarossi aiuta a sciogliere le tensioni muscolari, favorire la circolazione sanguigna, ridurre le infiammazioni e accelerare la guarigione di infortuni o dolori. La sudorazione nella cabina a infrarossi può aiutare a eliminare le tossine dal corpo.

30 min – 25 euro

Infrared treatment

The beneficial and health-promoting effect of deep-penetrating infrared heat can complement and support intensive treatment optimally. The infrared sauna helps the body to release muscle tension, promote blood circulation, reduce inflammation, and thus accelerate the healing of injuries or pains. Sweating in the infrared sauna can help eliminate toxins from the body.

30 mins – 25 Euro

Verdauungsfördernde Colon Massage

Unser Darm vollbringt täglich Wunderbares – er versorgt uns nicht nur mit lebenswichtigen Nährstoffen, sondern schützt uns mit seinen Immunzellen auch vor Krankheiten. Unterstützen Sie ihn – mit einer verdauungsfördernden Massage sowie einem wohlig-warmen Tee zum Abschluss.

50 min – 130 Euro

Trattamento stimolante del colon

Ogni giorno il nostro intestino fa cose meravigliose: Ci fornisce nutrienti vitali, e con le sue cellule immunitarie ci protegge anche contro le malattie. Aiutatelo con un massaggio che stimola la digestione e, alla fine, con un tè caldo e calmante.

50 min – 130 euro

Digestion-promoting colon treatment

Our intestines do wonderful things every day. They not only supply us with vital nutrients but also protect us from diseases with their immune cells. Support yourself – with a digestive massage and a soothing hot tea to finish.

50 mins – 130 Euro





N° 4

Bewegung



Bewegung

Aktiv entspannen – ein Widerspruch?

Absolut nicht, meinen wir: Erleben Sie in unserem abwechslungsreichen Wochenprogramm oder Einzelstunden, wie Sie selbst ganz aktiv zu Ihrer Entspannung und damit wesentlich zu Ihrer Gesunderhaltung beitragen können. Alle Gruppenangebote sind im Aufenthaltspreis inbegriffen. Gerne bieten wir Ihnen aber auch individuell für Sie gestaltete Einzelstunden für eine bis maximal drei Personen an.

(IT) Esercizio

Rilassarsi attivamente: una contraddizione? Assolutamente no, secondo noi: Sperimentate nel nostro variegato programma settimanale o nelle lezioni individuali come potete contribuire attivamente al vostro rilassamento e quindi dare un contributo significativo al mantenimento della vostra salute. Tutti i programmi di gruppo sono inclusi nel prezzo del soggiorno. Tuttavia, siamo lieti di offrirvi anche sessioni individuali personalizzate per una o al massimo tre persone.

(EN) Exercise

Actively relaxing – a contradiction? Absolutely not, we think: Experience in our varied weekly programme or individual lessons how you can actively contribute to your own relaxation and thus make a significant contribution to maintaining your health. All group programmes are included in the price of your stay. However, we are also happy to offer you customised individual lessons for one to a maximum of three people.

Neben unseren umfangreichen Gruppenangeboten bieten wir unseren Gästen auch die Möglichkeit an, sich Einzelstunden zu buchen um eine individuellere, ruhigere und intimere Erfahrung zu ermöglichen. Somit können die Übungen auf Ihre persönlichen Bedürfnisse angepasst werden und ihr volles Potenzial ausgeschöpft werden. Sollte der Lehrer und der Kursschüler eine andere Sprache sprechen, wird die Einzelstunde sowie die Gruppenangebote in Englisch unterrichtet.

Lezione singola	Single lesson
Oltre alla nostra vasta offerta di corsi di gruppo, offriamo ai nostri ospiti anche la possibilità di prenotare lezioni individuali per garantire un'esperienza più personale, tranquilla e intima. In questo modo, gli esercizi possono essere adattati alle vostre esigenze personali, consentendo di sfruttare appieno il vostro potenziale. Nel caso in cui l'insegnante e l'allievo parlino lingue diverse, le lezioni private e i corsi di gruppo saranno tenuti in inglese.	In addition to our extensive group class offering, we also provide our guests with the opportunity to book individual sessions to enable a more personalized, tranquil, and intimate experience. This allows the exercises to be tailored to your personal needs and allows you to reach your full potential. In the event that the teacher and the student speak different languages, the individual sessions as well as the group offerings will be taught in English.

Einzelstunde – Yoga

Durch gezielte und achtsame Übungen trägt Yoga zu körperlicher und geistiger Beweglichkeit, innerer Stärke, Gelassenheit und Lebensfreude bei.

50 min – 100 Euro

Lezione singola – Yoga	Single lesson – Yoga
Attraverso esercizi mirati e consapevoli, lo yoga contribuisce alla flessibilità fisica e mentale, alla forza interiore, alla tranquillità e alla gioia di vivere.	Through targeted and mindful exercises, yoga contributes to physical and mental flexibility, inner strength, tranquillity, and joy of life.
50 min – 100 euro	50 mins – 100 Euro

Pilates in Einzelstunden bietet eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen. Durch die individuelle Betreuung und Anleitung eines erfahrenen Lehrers können Sie Ihre Körperhaltung verbessern, die Muskulatur stärken und die Flexibilität erhöhen. Die gezielten Übungen zielen auf den Aufbau von Kernkraft ab, was zu einer verbesserten Stabilität und Ausrichtung führt. Pilates fördert auch eine bessere Körperwahrnehmung und Körperbalance, was zu einer verbesserten Körperhaltung und einem geringeren Verletzungsrisiko führen kann. Darüber hinaus kann Pilates helfen, Stress abzubauen und die Entspannung zu fördern, da die fließenden Bewegungen und die Konzentration auf die Atmung eine beruhigende Wirkung haben. Die regelmäßige Praxis von Pilates in Einzelstunden kann zu einer verbesserten Körperhaltung, einer gesteigerten körperlichen Fitness und einem allgemeinen Gefühl von Wohlbefinden führen.

50 min – 100 Euro

Lezione singola – Pilates	Single lesson – Pilates
Il Pilates privato offre una varietà di benefici per la salute. Con l'attenzione individuale e la guida di un insegnante esperto, puoi migliorare la tua postura, rafforzare i tuoi muscoli e aumentare la flessibilità. Gli esercizi mirati mirano a sviluppare la forza del core, con conseguente miglioramento della stabilità e dell'allineamento. Il Pilates promuove anche una migliore consapevolezza e equilibrio del corpo, che possono portare a una migliore postura e a una riduzione del rischio di lesioni. Inoltre il Pilates può aiutare a ridurre lo stress e favorire il rilassamento, poiché i movimenti fluidi e la concentrazione sulla respirazione hanno un effetto calmante. La pratica regolare del Pilates in lezioni private può portare a un miglioramento della postura, ad un aumento della forma fisica e ad una sensazione generale di benessere.	Private Pilates offers a variety of health benefits. With the individual attention and guidance of an experienced teacher, you can improve your posture, strengthen your muscles and increase flexibility. The targeted exercises aim to build core strength, resulting in improved stability and alignment. Pilates also promotes better body awareness and balance, which can lead to improved posture and reduced risk of injury. In addition, Pilates can help reduce stress and promote relaxation, as the flowing movements and concentration on breathing have a calming effect. Regular practice of Pilates in private lessons can lead to improved posture, increased physical fitness and an overall feeling of well-being.
50 min – 100 euro	50 mins – 100 Euro

Qigong ist eine alte chinesische Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Es kombiniert sanfte Bewegungen, Atemtechniken und Konzentration. Qigong kann in Einzelstunden erlernt und praktiziert werden, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern. Es fördert den Energiefluss im Körper, reduziert Stress, verbessert die körperliche Fitness und fördert die Entspannung. Qigong bietet eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen und kann individuell angepasst werden.

50 min – 100 Euro

Lezione singola – Qi Gong

Il Qi Gong è una pratica antica cinese che armonizza corpo, mente e spirito. Combina movimenti delicati, tecniche di respirazione e concentrazione. Il Qi Gong può essere appreso e praticato in lezioni individuali per migliorare la salute e il benessere. Favorisce il flusso di energia nel corpo, riduce lo stress, migliora la forma fisica e promuove il rilassamento. Il Qi Gong offre una varietà di benefici per la salute ed è personalizzabile in base alle esigenze individuali.

50 min – 100 euro

Single lesson – Qi Gong

Qi Gong is an ancient Chinese practice that harmonizes the body, mind, and soul. It combines gentle movements, breathing techniques, and concentration. Qi Gong can be learned and practiced in individual sessions to improve health and well-being. It promotes the flow of energy in the body, reduces stress, improves physical fitness, and promotes relaxation. Qi Gong offers a variety of health benefits and can be customized to individual needs.

50 mins – 100 Euro

Waldbaden, auch bekannt als Shinrin-Yoku, ist eine Praxis, bei der man bewusst Zeit in der Natur verbringt und die heilende Wirkung des Waldes auf Körper und Geist nutzt. Diese Praxis stammt aus Japan und hat sich aufgrund ihrer zahlreichen gesundheitlichen Vorteile weltweit verbreitet. Beim Waldbaden atmet man die frische Luft ein, hört das Rauschen der Bäume, spürt die Berührung der Natur und lässt den Stress des Alltags los. Studien haben gezeigt, dass Waldbaden den Blutdruck senken, das Immunsystem stärken, die Konzentration verbessern und das allgemeine Wohlbefinden steigern kann.

180 min – 290 Euro

Bagno nella foresta “Shinrin-Yoku”

Il bagno di foresta, conosciuto anche come Shinrin-Yoku, è una pratica in cui si trascorre consapevolmente del tempo nella natura e si sfrutta l'effetto curativo della foresta sul corpo e sulla mente. Questa pratica ha origine in Giappone ed è diventata diffusa in tutto il mondo grazie ai suoi numerosi benefici per la salute. Nel bagno di foresta si respira l'aria fresca, si ascolta il fruscio degli alberi, si sente il contatto con la natura e si lascia andare lo stress quotidiano. Studi hanno dimostrato che il bagno di foresta può abbassare la pressione sanguigna, rafforzare il sistema immunitario, migliorare la concentrazione e aumentare il benessere generale.

180 min – 290 euro

Forest bath “Shinrin-Yoku”

Forest bathing, also known as Shinrin-Yoku, is a practice of consciously spending time in nature and harnessing the healing power of the forest on the body and mind. This practice originated in Japan and has spread worldwide due to its numerous health benefits. During forest bathing, one breathes in the fresh air, listens to the rustling of the trees, feels the touch of nature, and lets go of the stress of everyday life. Studies have shown that forest bathing can lower blood pressure, strengthen the immune system, improve concentration, and enhance overall well-being.

180 mins – 290 Euro

Wandern

Das Wandern hat zahlreiche positive Auswirkungen auf den Körper und die Psyche. Es ist eine Aktivität, die nicht nur körperliche Fitness fördert, sondern auch den Geist entspannt und das Wohlbefinden steigert. Körperlich betrachtet stärkt das Wandern die Muskeln und verbessert die Ausdauer. Es ist eine hervorragende Möglichkeit, um Herz und Kreislauf zu trainieren und die allgemeine Fitness zu steigern. Durch das Gehen in der Natur werden zudem die Gelenke geschont, da der Untergrund weicher ist als beispielsweise Asphalt. Dies reduziert das Verletzungsrisiko und ermöglicht ein sanftes Training für den gesamten Körper. Auch auf die Psyche hat das Wandern positive Effekte. Die Ruhe und Stille der Natur wirken entspannend und stressreduzierend. Beim Wandern kann man den Alltagsstress hinter sich lassen und sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren.



Die Bewegung in der Natur fördert zudem die Ausschüttung von Endorphinen, den sogenannten Glückshormonen, die für ein positives Gefühl und eine verbesserte Stimmung sorgen. Darüber hinaus bietet das Wandern die Möglichkeit, den Geist zu klären und neue Perspektiven zu gewinnen. Die Schönheit der Natur und die Weite der Landschaften können inspirierend wirken und die Kreativität anregen. Durch das Erkunden neuer Wege und das Überwinden von Herausforderungen beim Wandern kann man zudem das Selbstvertrauen stärken und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit entwickeln. Insgesamt ist das Wandern eine wunderbare Aktivität, die sowohl dem Körper als auch der Psyche zugutekommt. Es ist eine Möglichkeit, um fit zu bleiben, Stress abzubauen und die Schönheit der Natur zu genießen.

180 min – 290 Euro

Escursioni

Escursionismo ha numerosi effetti positivi sul corpo e sulla mente. È un'attività che non solo promuove la forma fisica, ma rilassa anche la mente e migliora il benessere.

Dal punto di vista fisico, l'escursionismo rafforza i muscoli e migliora la resistenza. È un ottimo modo per allenare il cuore e il sistema circolatorio e aumentare la forma fisica generale. Camminare nella natura riduce anche lo stress sulle articolazioni, poiché il terreno è più morbido rispetto, ad esempio, all'asfalto. Ciò riduce il rischio di lesioni e consente un allenamento delicato per tutto il corpo. L'escursionismo ha anche effetti positivi sulla mente. La tranquillità e il silenzio della natura sono rilassanti e riducono lo stress. Durante l'escursionismo, è possibile lasciare alle spalle lo stress della vita quotidiana e concentrarsi sul momento presente.

Il movimento nella natura favorisce anche il rilascio di endorfine, i cosiddetti "ormoni della felicità", che creano una sensazione positiva e migliorano l'umore. Inoltre, l'escursionismo offre l'opportunità di liberare la mente e acquisire nuove prospettive. La bellezza della natura e l'immensità dei paesaggi possono essere fonte di ispirazione e stimolare la creatività. Esplorare nuovi sentieri e superare sfide durante l'escursionismo può anche rafforzare la fiducia in se stessi e sviluppare un senso di auto efficacia. In generale, l'escursionismo è un'attività meravigliosa che beneficia sia del corpo che della mente. È un modo per mantenersi in forma, ridurre lo stress e godere della bellezza della natura.

180 min – 290 euro

Hiking

Hiking has numerous positive effects on the body and mind. It is an activity that not only promotes physical fitness but also relaxes the mind and enhances well-being.

Physically, hiking strengthens the muscles and improves endurance. It is an excellent way to train the heart and circulatory system and increase overall fitness. Walking in nature also reduces stress on the joints, as the terrain is softer than, for example, asphalt. This reduces the risk of injury and allows for gentle training for the entire body. Hiking also has positive effects on the mind. The tranquillity and silence of nature are relaxing and reduce stress. While hiking, one can leave behind the stress of everyday life and focus on the present moment.

The movement in nature also promotes the release of endorphins, the so-called "happiness hormones," which create a positive feeling and improve mood. Furthermore, hiking offers the opportunity to clear the mind and gain new perspectives. The beauty of nature and the vastness of the landscapes can be inspiring and stimulate creativity. Exploring new paths and overcoming challenges while hiking can also strengthen self-confidence and develop a sense of self-efficacy. Overall, hiking is a wonderful activity that benefits both the body and mind. It is a way to stay fit, reduce stress, and enjoy the beauty of nature.

180 mins – 290 Euro





All data are subject to change and are provided without any guarantee. Printing and layout errors excepted.
Owner, Editor and Publisher: Saltus GmbH; Design and Art Direction: Bureau Rabenstein.