deutsch

ADLER SPA

DOLOMITEN

SCHÖNHEIT & WOHLBEFINDEN 2011/12

»Es war Spätsommer, herbstliche Lichter glänzten in den Lüften und die Schneegipfel des Langkofels leuchteten in reinem Weiß. Drunten am Silbersee, auf dessen Grund ein sagenhafter Schatz ruhte, saß Dolasilla, die junge Fürstin des Dolomitenreiches. Auf ihrem Haupt trug sie die Rajeta – den blauen Zauberstein, den Ey de Net, der mutige Krieger und heimliche Geliebte, ihr geschenkt hatte. Dolasillas Ruf als strahlende Schönheit und selbstbewusste Herrin drang bis zu den fernsten, fremdesten Ländern . . .«

(aus: Karl Felix Wolff, Dolomitensagen)

Mittelberger Silvia Sauerer Verena

Heute lebt die bezaubernde Fürstin der Dolomiten in unserem ADLER SPA »Dolasilla« fort. Wir freuen uns, Sie hier begrüßen und verwöhnen zu dürfen!

BEAUTY & BODY	Seite
ADLER SPA Bio-Kosmetik & Nahrungsergänzungsmittel	4-5
Gesichtsbehandlungen	6
Beauty Services & Hair Spa	7
Bodystyling & Thalasso	8
RELAX & WOHLBEFINDEN	
Alpine Spa	10
Bäder & Packungen	12
Pflegerituale	13
Massagen	14
Therapeutische Behandlungen	15
Ayurveda	16
Orientalische Anwendungen	17
ADLER SPA SPECIALS	
Paarbehandlungen	19
Mutterglück	20
Man Spa	20
Salzgrotte	21
Spa-Programme 2011/12	22-23
HARMONIE & LEBENSENERGIE	
ADLER Gesundheits- und Lifestyle Coaching	24
Spirit & Energy - Inner Harmony	24
GESUNDHEIT & VITALITÄT	
ADLER MED - Medizinische Diagnostik	25
ADLER MED - Ärztliche Checks & Analysen	26
ADLER MED - Medizinische Behandlungen & Therapien	26
ADLER MED - Sanfte Ästhetische Medizin	27
BEWEGUNG & LEBENSKRAFT	
ADLER FIT - Private Coaching	28
Fitness-Inklusivangebote	28
Fitness-Programme	28
AGUANA Wasserwelt	30
Spa-Info	31

Adler Spa »Dolasilla«

Südtiroltypisch und weltoffen

Willkommen in der exklusiven Atmosphäre des ADLER SPA, dort erwarten Sie Beauty, Spa und Wellness auf höchstem Niveau.

Ganzheitlichkeit und Individualität

Nach diesem Motto sind wir bestrebt, jeden Gast so persönlich wie möglich und als Einheit von Körper, Geist und Seele zu erfassen und zu behandeln.

Mit bewährten Beauty-, Spa- und Wellness-anwendungen aus aller Welt, die wir für Sie zu einer vielfältigen, international preisgekrönten Angebotspalette zusammengeführt haben.

Individuell und einzigartig – wie Sie selbst.

»Genieße den Augenblick, denn der Augenblick ist dein Leben.«

Jerry Brown

ADLER SPA Bio-Kosmetik

NATÜRLICH GUT

ADLER SPA Bio-Kosmetik steht für eine natürlich-sanfte, wissenschaftlich entwickelte Hautpflege mit naturreinen Ingredienzien aus den Bergen Südtirols und aus dem Garten Eden der Toskana.

Die hochwertige ADLER SPA Bio-Kosmetik zur Gesichts- und Körperpflege ist:

- **frei von chemischen Farb- und Konservierungsstoffen**
- **ausschließlich aus natürlichen Rohstoffen pflanzlicher und mineralischer Herkunft sowie aus tierischen Derivaten (Honig, Schafsmilch) hergestellt**
- **100% naturrein**
- **seifen- und sulfatfrei**
- **besonders mild und hautfreundlich**

Im **ADLER SPA »Dolasilla«** verwenden wir unsere hauseigene Bio-Kosmetiklinie bei zahlreichen landestypischen »Alpine Spa«-Behandlungen (siehe S. 10) und weiteren Anwendungen (siehe S. 6 und S. 8).

Auf Wunsch können Sie unsere Produkte auch mit nach Hause nehmen. Der **ADLER SPA Shop** erwartet Sie mit der gesamten Produktlinie und vielen wertvollen Pflegetipps.

Unter **www.adler-shop.com** können Sie Ihr »Lieblingsprodukt« jederzeit bequem nachbestellen.

BIO-KOSMETIK ADLER SPA »DOLOMITEN«

- **Edelweiß: revitalisierend, anti-aging**

Reinigungsmilch	25 €
Gesichtslotion	23 €
Tagescreme	69 €
Nachtcreme	73 €
Augencreme	45 €
Serum	77 €

- **Himbeere: feuchtigkeitsspendend**

Duschbad	33 €
Körperemulsion	43 €
Körperöl	45 €

- **Pflanzliches Melatonin: modellierend**

Gesichtscreme	97 €
Körpercreme	67 €

BIO-KOSMETIK ADLER SPA »TOSKANA«

- **Rote Weintrauben: regenerierend, antioxidierend**

Gesicht:

Reinigungsmilch	23 €
Gesichtslotion	21 €
Tagescreme	57 €
Nachtcreme	59 €
Augencreme	39 €
Serum	67 €

Körper:

Körperemulsion	47 €

- **Olivenöl: feuchtigkeitsspendend**

Körperöl	45 €

- **Milch & Honig: nährend, straffend**

Körperemulsion	43 €

Nahrungsergänzungsmittel ADLER SPA

GESUNDHEIT UND ATTRAKTIVITÄT VON INNEN

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente gehören zu den »Basics« eines gesunden Lebens.
In unserem Spa-Shop finden Sie eine breite Palette an **ADLER SPA Nahrungsergänzungsmitteln** für unterschiedlichste Bedürfnisse: von der inneren Reinigung über Anti-Aging bis hin zur Gewichtsreduktion.

- **Detox**

Anice 7 Plus	19 €
Planto Pur +	21 €
Planto Dren	23 €
Mineral Sal	19 €

Vorteilspackung Detox
Planto Pur+Planto Dren+Anice 7 Plus: 57 €

- **Perfect Body**

Planto Slim	29 €
Planto Cell	26 €
Vaso Ven	21 €
Pro Diur	23 €

Vorteilspackung Perfect Body
Planto Slim+Planto Cell+Pro Diur: 70 €

- **Anti-Aging**

Vitalvit-E	25 €
Omega 3 Plus	25 €
Cellula Defense	35 €

Vorteilspackung Anti-Aging
Vitalvit-E+Cellula Defense+Omega 3 Plus: 75 €

- **Wellness**

Immuno Plus	24 €
Fisio Fit	23 €
Hair Plus	26 €
Night Relax	21 €

Gesichtsbehandlungen

Gesichtsreinigung
▪ ca. 55 min. 98 €

ADLER SPA Bio-Kosmetik

Edelweiß Gesichtsbehandlung
Das Edelweißextrakt bewahrt die Haut vor Feuchtigkeitsverlust, Entzündungen und Sonnenschäden. Diese Behandlung ist frei von Duftstoffen und eignet sich auch für empfindliche Haut.
▪ ca. 55 min. 98 €
▪ mit Handpackung 107 €

Excellence mit pflanzlichem Melatonin
Wirksame Anti-Aging Behandlung mit feuchtigkeitsspendender und verjüngender Wirkung. Für ein strahlendes, elastisches Hautbild. Ideal für reife Haut.
▪ ca. 50 min. 127 €
▪ Augenbehandlung ca. 20 min. 45 €

GUINOT

Beautè Neuve Behandlung
Fruchtsäuren und Fruchtenzyme entfalten einen effizienten Peelingeffekt für eine ebenmäßige und klare Haut.
▪ ca. 50 min. 98 €

Liftosome Behandlung
Orangenextrakt und Ginseng spenden Ihrer Haut neue Energie und Spannkraft. Ideal bei müder und gestresster Haut.
▪ ca. 55 min. 127 €

Aromatic Wohlfühl-Gesichtsbehandlung
Behandlung mit ätherischen Ölen und Aroma-Extrakten.
▪ ca. 50 min. 98 €

Hydradermie Augenbehandlung
Die empfindliche Augenpartie braucht immer wieder eine Sonderbehandlung, die Fältchen und Augenringe wirksam mildert.
▪ ca. 40 min. 75 €

Hydradermie
Eine exklusive Behandlung, die auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmt wird. Durch Ionisation nimmt die Haut wertvolle Wirkstoffe besser auf. Besonders empfehlenswert für maximale Feuchtigkeitszufuhr oder bei unreiner Haut.
▪ Hydradermie Plus ca. 75 min. 127 €
▪ Hydradermie Base ca. 55 min. 98 €

Hydradermie Lift Behandlung
Wirkt straffend auf die Gesichtsmuskulatur, fördert die Durchblutung und sorgt für einen natürlichen Lifting-Effekt.
▪ ca. 55 min. 127 €

MARIA GALLAND

Thalasso Gesichtsbehandlung
Meerwasser- und Algenmasken versorgen Ihre Haut mit wichtigen Mineralien, Vitaminen und Feuchtigkeit.
▪ ca. 50 min. 107 €
▪ Gesichts- und Augenbehandlung ca. 55 min. 127 €

Prolift Behandlung
Innovative »Lifting«-Behandlung mit 3D-Effekt. Die Kombination aus fernöstlichen und westlichen Massagetechniken sorgt für eine effiziente Wirkstoffzufuhr und lässt Ihre Gesichtszüge locker und entspannt erscheinen.
▪ ca. 50 min. 127 €

Cocoon Gesichtsbehandlung
Herrlich entspannende Schönheitsbehandlung die von einem wohltuenden Massageritual begleitet wird.
▪ ca. 55 min. 127 €

Masque Modelant
Durch die sich selbsterwärmende Mineralienmaske erzielen wir einen tollen Lifting-Effekt und können jede Gesichtspartie individuell pflegen.
▪ ca. 55 min. 127 €

Puretè Behandlung
Für einen klaren Teint bei öliger Haut.
▪ ca. 50 min. 98 €

De Luxe Gesichtsbehandlung
Exklusive Gesichtsbehandlung mit Gold, Kaviar, Kollagen und Pflanzenhormonen.
▪ ca. 55 min. 127 €

EXTRAS

Flash Beauty Behandlung
Ein schneller Muntermacher für Ihre Haut.
▪ ca. 25 min. 45 €

Rejuvenating Express Behandlung
Mit Hilfe dieser Behandlung werden die natürlichen Anti-Aging-Mechanismen der Haut stimuliert und trainiert.
▪ ca. 25 min. 45 €

Gesichtsmassage
Wählen Sie zwischen einer rhythmischen Massage mit stimulierender und drainierender Wirkung oder einer klassischen Gesichtsmassage mit Pflegeprodukten.
▪ ca. 20 min. 39 €

Beauty Services & Hair Spa

BEAUTY SERVICES

Maniküre, Pediküre
▪ Maniküre ca. 50 min. 44 €
▪ Maniküre mit Packung ca. 60 min. 55 €
▪ Pediküre ca. 60 min. 56 €

Make-up
▪ ca. 40 min. 65 €

Wimpern- und Brauenfärbung
▪ Augenbrauenregulierung ca. 20 min. 29 €
▪ Wimpernfärbung ca. 30 min. 29 €
▪ Augenbrauenfärbung ca. 20 min. 21 €

Behandlung der Hände
▪ Thalasso Handbehandlung
▪ Masque Modelant Handbehandlung ca. 45 min. 51 €

Solarium
▪ Körpersolarium ca. 12 min. 22 €
▪ Gesichtssolarium ca. 15 min. 17 €

Depilation
▪ Total-Enthaarung 67 €

HAIR SPA

Waschen und Föhnen
▪ Kurzes Haar 32 €
▪ Mittellanges Haar 35 €
▪ Langes Haar 37 €

Damen-, Herrenhaarschnitt
▪ von 17 bis 28 €

Farbe
▪ von 30 bis 45 €

Spezialbehandlung gegen Haarausfall
Wirkt vorbeugend gegen Haarausfall und fördert den Haarwuchs.
▪ Behandlung 67 € (ohne Föhnen)

Ausgleichende Kopfhaut-Behandlung
Diese Behandlung regt die Durchblutung der Kopfhaut an und versorgt den Haarboden mit wichtigen Nährstoffen.
▪ Behandlung 67 € (ohne Föhnen)

Aufbaupflege für strapaziertes Haar
Empfohlen für dünnes, brüchiges sowie für gefärbtes und dauergewelltes Haar.
▪ 45 € (ohne Föhnen)

Bodystyling & Thalasso

ADLER SPA Bio-Kosmetik

Excellence Körperbehandlung mit pflanzlichem Melatonin
Wirksame »Push up«-Behandlung mit sofort sichtbarem Erfolg. Wirkt drainierend und gewebestraffend.
- Körperbehandlung ca. 50 min. 92 €
- Brustbehandlung ca. 50 min. 92 €

MARIA GALLAND

Salzpeeling-Packung
Eine Behandlung mit zweifacher Wirkung: Die Salzkörner sorgen für einen äußerst effizienten Rubbeleffekt auf der Hautoberfläche und die osmotische Wirkung des Salzes trägt zu einer gezielten Tiefenreinigung bei.
- ca. 25 min. 53 €

Algenpackung
Algen enthalten viele wertvolle Wirkstoffe wie Jod, Vitamine, Spurenelemente und Mineralien, die den Stoffwechsel stimulieren und den Fettabbau im Gewebe unterstützen.
- Ganzkörperpackung ca. 20 min. 51 €
- Forfait 3 Packungen 138 €

Soin Silhouette Sculptant
Eine exklusive Anti-Cellulite Behandlung mit innovativer Wirkstoff-Kombination für eine attraktive und straffe Silhouette.
- ca. 50 min. 92 €
- Forfait 5 Masken 393 €

Masque Modelant Körperbehandlung
Diese Körperbehandlung schenkt eine wunderschön gepflegte Haut und leistet gezielte Problemzonenhilfe. Die sich selbst erwärmende Mineralmaske sorgt dafür, dass die straffenden Präparate in ihrer Wirkung intensiviert und optimal von der Haut aufgenommen werden.
- Körperbehandlung ca. 50 min. 92 €
- Brustbehandlung ca. 50 min. 92 €
- Forfait 3 Masken 235 €

GUINOT

Straffende oder drainierende Lehmpackung
Lehm, angereichert mit speziellen Wirkstoffen, zur Straffung des Gewebes oder mit drainierender Wirkung zur Anti-Cellulite Behandlung.
- ca. 20 min. 51 €
- Forfait 5 Packungen 198 €

Soin Beauté Minceur Neu!
Eine manuelle Körperbehandlung »4 in 1«, mit gleichzeitiger Wirkung gegen: Cellulite, Fettablagerungen, schlaffe Haut und Wassereinlagerung. Die Wirksamkeit der Behandlung basiert auf der mehrfachen Wirkung seiner Inhaltstoffe und den Synergien der Produkte.
- ca. 50 min. 92 €

Paket-Tipp:
- **PERFECT BODY** (Seite 22)
- **FLACHER BAUCH** (Seite 22)

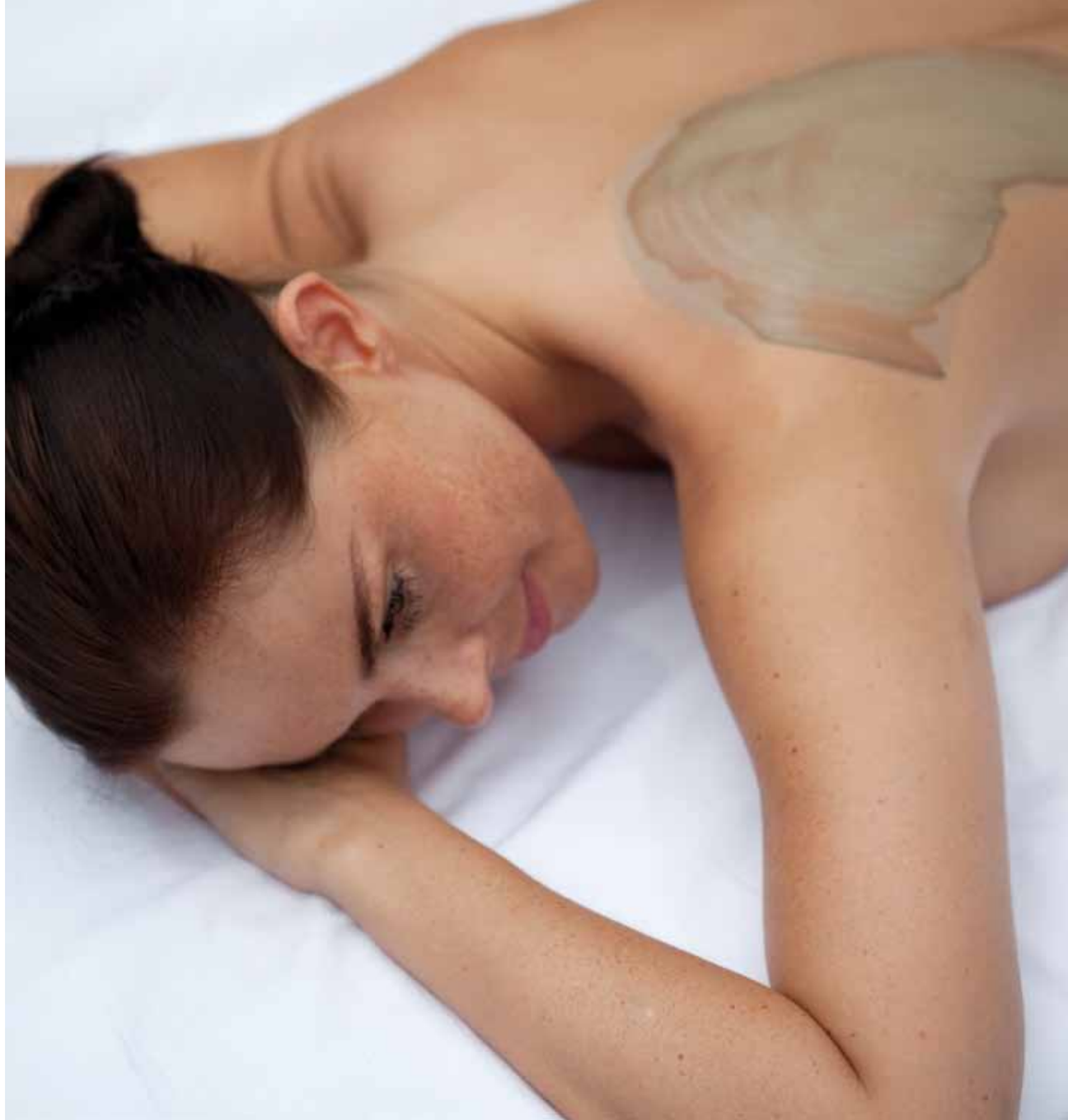
EFFIZIENTE BODYSTYLING-TECHNIK

Aqua Detox
Dieses bioenergetische Fußbad unterstützt die Entgiftung der Zellen, macht den Organismus leistungsfähiger und stärkt das Wohlbefinden.
- ca. 30 min. 40 €

Infrasnella
Diese Behandlung wirkt durch Elektrostimulation, kombiniert mit Infrarotstrahlen. Der Muskeltonus wird erhöht und die Silhouette sichtbar verbessert.
- ca. 40 min. 59 €
- ca. 30 min. 51 €
- ca. 20 min. 47 €

Cellutrim
Eine tiefgehende Behandlung, bei der wir sanft über Ihre Körperoberfläche streichen und dadurch den Stoffwechsel aktivieren. Das Gewebe wird angeregt, die Cellulite selbst zu bekämpfen. Mit tollem Erfolg.
- ca. 45 min. 69 €
- Forfait 5 Behandlungen 295 €

Presso-Behandlung
Mit Hilfe eines speziellen Gerätes wird die Lymphzirkulation angeregt und dadurch die Entschlackung des Gewebes gefördert. Besonders geeignet nach sportlichen Aktivitäten, bei schweren Beinen und Cellulite.
- ca. 20 min. 47 €
- mit Bandagen 30 min. 68 €



Alpine Spa

ADLER SPA Bio-Kosmetik

Edelweiß Gesichtsbehandlung
Das Edelweiß spiegelt die Dolomiten wider: ursprünglich, klar und stark. Es schützt die Haut vor Umwelteinflüssen, Feuchtigkeitsverlust, Entzündungen und Sonnenschäden. Frei von Parfum- und Duftstoffen, eignet sich diese Gesichtsbehandlung besonders bei empfindlicher und anspruchsvoller Haut.
- ca. 55 min. 98 €
- mit Handpackung 107 €

Excellence Gesichtsbehandlung mit pflanzlichem Melatonin
Wirksame Anti-Aging Behandlung mit Melatonin, das aus Bergpflanzen gewonnen wird. Ihre feuchtigkeitsspendende und verjüngende Wirkung zeigt sich in einem strahlenden, elastischen Hautbild. Ideal für reife Haut.
- Gesichtsbehandlung ca. 50 min. 127 €
- Augenbehandlung ca. 20 min. 45 €

Excellence Körperbehandlung mit pflanzlichem Melatonin
Wirksame »Push up«-Behandlung mit sofort sichtbarem Erfolg. Wirkt drainierend und gewebestraffend.
- 50 min. Körperbehandlung 92 €
- 50 min. Brustbehandlung 92 €

Paket-Tipp:
- **ALPINE SPA** (Seite 23)
- **SPORTLER-PAKET** (Seite 22)

Private Spa Tyrol
Sich in der Gemütlichkeit einer Tiroler Stube verwöhnen lassen – mit einem Wohlfühlritual auf Basis der vitalisierenden Südtiroler Berghimbeere. Genießen Sie einen Bio-Saunagang, ein fruchtiges Peeling, ein duftendes Bad, eine wohltuende Rückenmassage sowie eine pflegende Körperpackung.
- ca. 120 min. 232 €

BEHANDLUNGEN MIT PRODUKTEN AUS DER REGION

Kraxenofen
»Kraxen« nennt man in Südtirol die Rückentragen, mit denen die Bergbauern das Heu zu Tal befördern. Bergheu ist auch die wichtigste Ingrediens des Kraxenofens. Dabei wird der Rumpf mit milden Kräuterdämpfen behandelt. Wirkt bei Rücken- sowie Nackenbeschwerden und lockert die Muskulatur.
- ca. 20 min. 24 €
- Wochenforfait 106 €

Trehs Latschenkiefer-Behandlungen
Eine Südtiroler Sage erzählt von der Kräuterhexe Trehs, die mit Hilfe der Sarner Latsche gar Wunderliches vollbrachte. Noch heute wird die Latschenkiefer für verschiedene reinigende und belebende Behandlungen verwendet.
- Peeling mit gemahlenen Latschenzapfen ca. 15 min. 39 €
- Cremepackung ca. 20 min. 36 €
- Entspannungsbad ca. 20 min. 35 €

Kräuter- und Essenzenbäder in der Kaiserwanne
Wie »anno dazumal« liegen Sie in einer Kupferwanne und genießen ein Essenzen- oder Kräuterbad Ihrer Wahl. Die verschiedenen Badezusätze wirken entspannend auf Körper und Gemüt.
- ca. 15 min. für 1 Person 32 €
  für 2 Personen 46 €

Apfel- bzw. Weintrauben-Peeling und Packung
Zwei fruchtige Ganzkörperbehandlungen, die Ihrer Haut Frische und Glanz verleihen. Reich an Vitaminen und Antioxidantien, wirkt die Teroldego-Traube optimal gegen Hautalterung. Südtiroler Äpfel haben mit ihren Mineralsalzen und Vitaminen eine stark reinigende Wirkung.
- ca. 50 min. 76 €

Südtiroler Heubad
Heilkräuter, die in über 1.500 m Meereshöhe gewachsen sind, entfalten eine besonders schmerzlindernde Wirkung und sind Quelle für Wohlbefinden, Entspannung und Gesundheit.
- ca. 20 min. 46 €

Bergorchidee-Pflegeritual
Die heimische Bergorchidee spendet Wohlbefinden und Schönheit: nach einem reinigenden Peeling und einer nährenden Körperpackung wird der ganze Körper zart eingecremt – ein Pflegeritual für Körper und Seele.
- Körperritual ca. 50 min. 79 €
- mit Gesichtspackung ca. 50 min. 89 €

Bäder & Packungen

Körper-Peeling
Chemische oder mechanische Peelings lösen die oberste Hornschicht. Ihre Haut wird glatt, frisch und aufnahmefähig für Wirkstoffe.
▪ ca. 10-15 min. 39 €

Nachtkerzen-Cremebad
Diese Anwendung mit kostbarem Nachtkerzenöl, destilliertem Wasser, Urea und Basiscreme sorgt für eine samtweich gepflegte Haut. Die wertvollen Ingredienzien beruhigen Hautreizungen, indem sie Feuchtigkeit und Lipide spenden.
▪ ca. 20 min. 41 €

Rasulbad
Die Wurzeln dieses Schönheits-Zeremoniells reichen in den alten Orient zurück. Dabei werden verschiedene Pflegeschlämme auf die einzelnen Körperpartien verteilt und unter Einwirkung von Kräuterdämpfen einmassiert. Das Rasulbad wirkt entschlackend und stärkt das Immunsystem.
▪ ca. 50 min.
für 3-4 Personen pro Person 30 €
für 2 Personen pro Person 38 €

Hydromassage
Durch das warme, massierende Wasser steigt Ihre Körpertemperatur, die Blutgefäße werden erweitert, das Atmen wird tiefer und mehr lebensnotwendiger Sauerstoff wird aufgenommen. Die Tragkraft des Wassers verringert das Körpergewicht, wodurch der Druck auf Muskeln und Gelenke gemindert wird. Anspannung und Stress schwinden, eine tiefe Entspannung und Erholung tritt ein. Die gezielte Hydromassage auf den Problemzonen sorgt für eine lokale Durchblutungssteigerung bis in tiefere Gewebsschichten und wird durch verschiedenste Badezusätze unterstützt.
▪ Hydromassage ca. 20 min. 35 €
▪ Salz-Hydromassage ca. 20 min. 39 €

Dampf-Liege Swedanam
Sich hinlegen, die Augen schließen und genießen. Die Kombination aus Dampf, Kräutern und Fango entfaltet eine ganzheitliche Wirkung auf Körper und Gemüt.
▪ Swedanam mit Packung ca. 20 min. 59 €

Kleopatrabad
Die Rezeptur stammt von Königin Kleopatra, der bildschönen Geliebten des Caesar. Das feuchtigkeitsspendende Milch-Öl-Bad, bei dem Sie in ein getränktes Vlies eingewickelt werden, sorgt für eine samtweiche und glatte Haut.
▪ ca. 20 min. 35 €

Fangopackung
Warme Heilschlämme – auch Fango genannt – sind besonders schonende und anhaltende Wärmeleiter. Dadurch entfalten sie eine höchst entspannende, krampflösende und entschlackende Wirkung.
▪ ca. 20 min. 35 €

Heilschlämme
Mineralstoffreiche Heilschlämme vulkanischen Ursprungs entfalten in Kombination mit Quellwasser eine entgiftende und absorbierende Wirkung. Sie eignen sich vor allem zur Anregung natürlicher Regenerationsprozesse.
- **Bolus Alba:** Traumata und Prellungen
- **Tephra Figularis:** Arthrose und Knochenschmerzen
- **Saxa Magnetica:** Gelenksschmerzen
- **Crura Candida:** Entzündungen, Rückenschmerzen und Muskelverspannungen

Die behandelte Zone wird mit einer Folie abgedeckt und wir empfehlen den Heilschlamm über Nacht einwirken zu lassen.
▪ 27 €

Pflegerituale

Savonage mit schwarzer Seife
Diese Gesichts- und Körperbehandlung entfernt abgestorbene Hautzellen, regeneriert das Gewebe und hinterlässt eine weiche und geschmeidige Haut.
▪ ca. 50 min. 73 €

Bergorchidee-Pflegeritual
Ein Pflegeritual für Körper und Seele. Wohltuend, rein, natürlich, feinfühlig und sanft ist dieses Pflegeritual und ideal bei beanspruchter Haut. Neu auch für das Gesicht.
▪ Körperritual und Gesichtspackung ca. 50 min. 89 €

Himmel & Erde Neu!
Ein einzigartiges Pflegeritual in orientalischem Ambiente. Wohltuende Düfte verwöhnen Ihre Sinne. Besondere Beachtung schenken wir Ihrem Kopf, Gesicht und Ihren Füßen, um die Energien im Körper in Balance zu bringen. Pflege und Entspannung pur.
Genießen Sie dieses herrliche Pflegeritual alleine oder zu Zweit.
▪ 120 € pro Person

Rêve d'Amazonie Neu!
Körperbehandlung mit Macadamia-Nüssen und anderen »Schätzen« aus dem amazonischen Regenwald. Die Massage mit flüssiger Butter und Pflaumenholzstäbchen sorgt für ein exotisches Dufterlebnis.
▪ 119 € pro Person

Massagen

Klassische Massage
Diese klassische Massage lockert die Muskulatur, fördert die Durchblutung und sorgt für innere Ausgeglichenheit. Empfohlen in Kombination mit einer entspannenden Fango-Packung.
▪ Vollmassage ca. 45 min. 68 €
▪ Teilmassage ca. 20 min. 43 €

WOHLFÜHLMASSAGEN

Antistress-Massage
Ferien sind die beste Gelegenheit, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Mit dieser Spezialmassage streichen wir den Stress förmlich aus Ihrem Körper. So entsteht Freiraum für neue Energien. Wohlbefinden und Harmonie stellen sich ein.
▪ ca. 45 min. 68 €

Aromaöl-Massage »4 Jahreszeiten«
Genießen Sie diese entspannende Massage mit naturreinen ätherischen Ölen. Spüren Sie die wohltuende Wirkung warmer Kompressen, sanft umhüllt vom Duft Ihrer Wahl … Frühling, Sommer, Herbst oder Winter.
▪ ca. 50 min. 80 €

Salzpeeling-Massage
Entspannende Peeling-Massage mit Öl und Meersalz. Anschließend wird eine feuchtigkeitsspendende Packung empfohlen.
▪ ca. 40 min. 69 €

Kerzen-Massage
Ein faszinierendes und entspannendes Ritual, bei dem die Haut mit »flüssiger Wärme« verwöhnt wird. Die Kerze aus hochwertigem Wachs und natürlichen Pflanzenextrakten verwandelt sich beim Abbrennen in einen pflegenden Massage-Balm. Das angenehm warme und duftende Öl wird auf den Köper geträufelt und Sie kommen in den Genuss einer herrlichen Entspannungsmassage.
▪ ca. 45 min. 80 €

ANTI-CELLULITE, STRAFFEND & DRAINIEREND

Fonctionnel Massage Neu!
Hocheffektive Funktionsmassage zur gezielten Problemlösung durch die Verbindung von spezifischen Seren aus duftenden ätherischen Ölen und einer wohltuenden Massage.
▪ 50 min. 87 €

Drainierende Massage
Entwässernd wirkende und angenehm entspannende Massage. Empfohlen in Kombination mit einer Algen-Packung.
▪ ca. 45 min. 68 €

IAM-Massage / Oberflächliche Bindegewebs-Massage
Wie neugeboren und voll positiver Kräfte fühlen Sie sich nach dieser Massage entlang den Energiebahnen Ihres Körpers. Empfehlenswert ist diese Anwendung vor allem auch aufgrund ihrer entwässernden Wirkung.
▪ ca. 45 min. 68 €

MUSKELENTSPANNUNG

Sportmassage
Kraftvolle Massage mit intensiver Wirkung auf die Muskulatur. Vor dem Sport erhöht sie die Leistungsfähigkeit und nach dem Sport dient sie der Lockerung der beanspruchten Muskeln.
▪ ca. 45 min. 77 €

Miofasciale Massage
Diese Entspannungsmassage wird mit einer speziellen Unterarmtechnik durchgeführt. Sie verbessert die Körperhaltung und lockert die Muskulatur. Ideal nach einer Wanderung oder dem Skifahren.
▪ ca. 45 min. 68 €

Paket-Tipp:
- **ANTISTRESS** (Seite 22)

Therapeutische Behandlungen

Spezifische Massage
Eine durch den Therapeuten individuell, abgestimmte Massage auf Ihren Punkten der maximalen Verspannung.
▪ ca. 45 min. 77 €
▪ ca. 20 min. 47 €

Rückenbehandlung
Die Inversionsbank bringt Sie in eine »Kopf-nach-unten-Lage«. Dadurch werden die Bandscheiben entlastet und die Muskeln verlängert. Abschließend genießen Sie eine spannungslösende Massage.
▪ ca. 45 min. 77 €

Bindegewebs-Massage
Bei dieser Massage werden mittels transversaler und langsamer Griffe Verklebungen im Gewebe gelockert, es entsteht ein angenehmes Gefühl der Befreiung.
▪ ca. 45 min. 77 €

Tecar Behandlung
Diese effiziente Geräte-Behandlung wirkt stark stimulierend auf die Zellen und regt Ihre natürliche Regeneration an.
▪ ca. 45 min. 77 €
▪ ca. 20 min. 47 €

Ultraschall Behandlungen Neu!
Ideal zur Schmerzlinderung und zur Unterstützung von Selbstheilungsprozessen. Durch die leichte Wärme wird die Durchblutung der Haut verbessert und die Muskeln entspannen sich. Die Gefäße werden erweitert und die Zellen besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Während der Behandlung entsteht im Ultraschall-Feld eine Druck-Sog-Wirkung, die einer Mikromassage entspricht.
▪ Ultraschall ab 25 €
▪ Ultraschall & Elektrotherapie ab 35 €

Ayurveda

Ayurvedische Beratung
Energetische Diagnose sowie Beratung zu Ernährungs- und Lebensstil.
▪ ca. 50 min. 96 €

Abhyanga oder Kerala
Diese Massage mit warmen Pflanzenölen lindert Verspannungen und stärkt das Immunsystem.
▪ Abhyanga ca. 50 min. 76 €
▪ Abhyanga Teilmassage ca. 20 min. 47 €
▪ Kerala ca. 80 min. 110 €

Ausgleichende Kopf-, Gesichts- und Fußbehandlung
Eine ayurvedische Gesichtsbehandlung mit Ölen, Kräutern und Masken, ergänzt durch eine harmonisierende Kopf- und Fußmassage.
▪ ca. 55 min. 98 €

Ayurvedische Packung
Diese Packung aus Kräutern, Milch und Honig wirkt entwässernd, entschlackend und gleicht den pH-Wert der Haut aus. Besonders nach einer ayurvedischen Massage zu empfehlen.
▪ ca. 20 min. 39 €

Udvarthana
Peeling-Massage mit Kräuterpasten. Dabei wird die Haut porentief gereinigt, Kreislauf und Stoffwechsel werden aktiviert.
▪ ca. 50 min. 88 €

Kalari
Die Kombination aus Ölmassage, wärmenden Kräutersäckchen und sanften Dehnungen verleiht den Gelenken Geschmeidigkeit, löst Verspannungen und führt zu innerer Harmonie.
▪ ca. 70 min. 117 €

Synchron-Massage
Vier Hände gleichzeitig kümmern sich um Ihr körperlich-seelisches Wohlbefinden.
▪ ca. 50 min. 137 €

Garshan
Gewebsstraffende Peeling-Massage mit naturbelassenen Rohseide-Handschuhen. Die Handschuhe gehören anschließend Ihnen, für die Selbstbehandlung zu Hause.
▪ ca. 50 min. 98 €

Shirodhara
Der Stirnguss mit warmem Öl stärkt das Nervensystem und gleicht das Hormonsystem aus. Stress wird einfach weggespült.
▪ ca. 60 min. 122 €

Midhi
Diese Massage wird mit den Füßen ausgeführt und aktiviert die gesamte Körpermuskulatur.
▪ ca. 45 min. 88 €

Ayurveda auf der Dampfliege
Genießen Sie eine entschlackende und regenerierende Ölmassage und entspannen Sie anschließend umhüllt von duftenden Kräuterdämpfen.
▪ Abhyanga mit Ayurvedischer Packung und Kräuterdampf ca. 80 min. 125 €

Pinda Körperbehandlung
Diese Behandlung wirkt entgiftend, löst Muskelverspannungen und beruhigt. Dabei wird Ihr Körper mit erwärmtem Öl und mit angenehm warmen Kräutersäckchen massiert.
▪ ca. 50 min. 90 €
▪ ca. 75 min. 117 €

Indische Baby-Massage und Bad
Die liebevolle Zuwendung und der direkte Hautkontakt geben dem Neugeborenen das gute Gefühl von Schutz und Geborgenheit.
▪ ca. 40 min. 65 €
Mindestalter 1 Monat
Höchstalter 6 Monate

Paket-Tipp:
- AYURVEDA (Seite 22)

Orientalische Anwendungen

Hot Stones Massage
Antike Heilmethode mit Lavasteinen aus dem Herzen der Natur. Durch die Hot Stones Massage werden Muskelverspannungen gelöst und die Energie der Meridiane aktiviert. Sie hinterlässt ein Gefühl der Schwerelosigkeit und ein angenehmes Wohlbefinden.
▪ ca. 50 min. 90 €

Energieausgleichende Massage
Spüren Sie die Kraft der Berührung: Bei dieser umfassenden Behandlung kommen die Techniken von Fußreflexzonenmassage, Shiatsu und Reiki zur Anwendung. Dabei vertieft sich die Atmung, das Nervensystem entspannt und die Lebensenergie »Qi« kann wieder frei fließen.
▪ ca. 75 min. 133 €

Thai-Massage
Bei der Thai-Massage kommen spezielle Dehnungstechniken zum Einsatz, die sämtliche Muskelgruppen mit einbeziehen und lockern. Gleichzeitig werden die Durchblutung und die Gelenkigkeit verbessert.
▪ ca. 75 min. 133 €

Fußreflexzonen-Massage
Unsere Füße spiegeln sämtliche inneren Organe wider. Wird ein bestimmter Punkt auf der Fußsohle stimuliert, so lässt sich dadurch das betreffende Organ reflektorisch beeinflussen. Es stellt sich eine heilsame Wirkung ein.
▪ ca. 45 min. 70 €

Shiatsu
Diese fernöstliche Massagetechnik beruht auf der Kenntnis der Meridianbahnen im Körper. Durch sanften Fingerdruck werden Blockaden in den Meridianen gelöst und das »Qi«, unsere Lebensenergie, beginnt neu zu fließen.
▪ ca. 50 min. 95 €

Paarbehandlungen

Private Spa Asia
Allein zu zweit ein magisches Wellnessritual nach orientalischer Tradition genießen.
Wir führen Sie durch wohltuende Dämpfe, reinigen den Körper mit einem sanften Peeling und laden Sie zu einem Salz- und Gewürzbad ein. Anschließend wird der ganze Körper mit natürlichen Pflanzenölen gepflegt und eine entspannende Fußmassage führt zu ganzheitlichem Wohlbefinden.
▪ ca. 120 min. 210 €

Private Spa Tyrol
In der gemütlichen Atmosphäre einer Tiroler Stube werden Sie zu zweit mit einem Wohlfühlritual auf Himbeerbasis verwöhnt.
Genießen Sie einen Bio-Saunagang, ein fruchtiges Peeling, ein duftendes Bad, eine wohltuende Rückenmassage sowie eine pflegende Körperpackung. Die Himbeere ist reich an Vitaminen und feuchtigkeitsspendenden Elementen, die Ihrer Haut jugendliche Frische und Strahlkraft verleihen.
▪ ca. 120 min. 232 €

Rasulbad für Zwei
Die Wurzeln dieses Schönheits-Zeremoniells reichen in den Alten Orient zurück. Dabei werden verschiedene Pflegeschlämme auf die einzelnen Körperpartien verteilt und unter Einwirkung von Kräuterdämpfen einmassiert. Das Rasulbad wirkt entschlackend und stärkt das Immunsystem.
▪ ca. 50 min. 76 €

Aqua Detox für Zwei
Umweltfaktoren, Stress und eine unausgewogene Ernährung führen mit den Jahren zu einer Ansammlung von Schlackenstoffen in unserem Körper. Aqua Detox, ein bioenergetisches Fußbad, unterstützt die Entgiftung der Zellen, macht den Organismus leistungsfähiger und stärkt das allgemeine Wohlbefinden.
▪ ca. 30 min. 40 € pro Person

Bad für Zwei in der Kaiserwanne
Genießen Sie zu zweit ein wohltuendes Essenzen- oder Kräuterbad in einer Kupferwanne. Über die Haut und den Geruchssinn werden die verschiedenen Badezusätze aufgenommen und entspannen dabei nicht nur den Körper, sondern auch das Gemüt.
▪ ca. 15 min. 46 €

Kraxenofen für Zwei
»Kraxen« nennt man in Südtirol die Rückentragen, mit denen die Bergbauern das Heu zu Tal befördern. Bergheu ist auch die wichtigste Ingrediens des Kraxenofens – ein Teilheubad, bei dem der Rumpf mit milden Kräuterdämpfen behandelt wird. Wirkt bei Rücken- sowie Nackenbeschwerden und lockert die Muskulatur.
▪ ca. 20 min. 24 € pro Person

Himmel & Erde Neu!
Ein einzigartiges Pflegeritual in orientalischem Ambiente. Wohltuende Düfte verwöhnen Ihre Sinne. Besondere Beachtung schenken wir Ihrem Kopf, Gesicht und Ihren Füßen, um die Energien im Körper in Balance zu bringen. Pflege und Entspannung pur – allein oder zu Zweit genießen.
▪ 120 € pro Person

Paket-Tipp:
- **ADLER PAAR-PAKET** (Seite 23)

Mutterglück

WELLNESSBEHANDLUNGEN

Gesichtsbehandlungen
Pflegebehandlungen mit Massage.
Ideal zur Entspannung.
Edelweiß Gesichtsbehandlung ▪ 98 €
Cocoon Gesichtsbehandlung ▪ 127 €

IAM-Massage / Oberflächliche Bindegewebs-Massage
Diese entspannende Massage entlang der Energiebahnen des Körpers hat eine entwässernde Wirkung.
▪ ca. 45 min. 67 €

Baby-Massage und Bad
Eine sanfte Massage mit anschließendem Honig-Milch-Bad (ab 1 Monat - 6 Monate).
▪ ca. 40 min. 65 €

BODY & MIND

Private Yoga
Eine ideale Vorbereitung für werdende Mütter um bewusst den Körper zu spüren und bewusst zu Atmen.
▪ 73 €

Acqua Soft
Im Wasser fühlen Sie sich schwerelos und leicht, die Dehnungs- und Atemübungen im 32°C warmen Wasser fördern die Körperwahrnehmung und die Entspannung. Zusätzlich werden schwangerschaftsbedingte Beschwerden gemildert.
▪ ca. 45 min. 63 €

Acqua Harmonie
Spielerische Eltern-Kind-Einheit im Wasser mit unserem Personal Coach. Es geht vor allem um den Spaß im Wasser und das gegenseitige Vertrauen. Darüber hinaus wirkt sich der Aufenthalt im Wasser positiv auf die gesamte kindliche Entwicklung aus: Herz-, Kreislauf- und Atemtätigkeit sowie Motorik und Körperbeherrschung werden gefördert.
▪ ca. 30 min. 63 €

Paket-Tipp:
- **PREMAMAN** (Seite 23)

Man Spa

Südtiroler Heubad
Hat eine schmerzlindernde und entspannende Wirkung.
▪ ca. 20 min. 46 €

Miofasciale Massage
Diese Entspannungsmassage wird mit einer speziellen Unterarmtechnik durchgeführt. Sie verbessert die Körperhaltung und lockert die Muskulatur.
▪ ca. 45 min. 68 €

Paket-Tipp:
- **»MANN IN FORM«** (Seite 23)
- **MAN BEAUTY DAY** (Seite 23)

Hot Stones Massage
Antike Heilmethode mit Lavasteinen aus dem Herzen der Natur. Durch die Hot Stones Massage werden Muskelverspannungen gelöst.
▪ ca. 50 min. 90 €

Basic Homme Behandlung
Die Haut des Mannes ist fester und rauher, produziert mehr Talg und wird durch die tägliche Rasur stark beansprucht. Die Basic Homme Behandlung spendet lang anhaltende Feuchtigkeit und verleiht der Haut neue Elastizität und Geschmeidigkeit.
▪ ca. 55 min. 98 €

Hydradermie Trés Homme
Die Hydradermie-Behandlung stärkt und entspannt die Haut, versorgt sie mit Feuchtigkeit und wirkt revitalisierend. Müdigkeit im Gesicht ist Vergangenheit.
▪ ca. 55 min. 120 €

Thalasso Gesichtsbehandlung
Siehe Seite 6

Spezialbehandlung gegen Haarausfall
Diese innovative Behandlung beugt Haarausfall vor.
▪ Behandlung 67 €
(ohne Waschen und Föhnen)

Salzgrotte

Bereits in der Antike war Salz als Heilmittel bekannt und ist bis heute als solches geschätzt. Erleben Sie bei einem Besuch der Salzgrotte seine reinigende und regenerierende Wirkung auf Haut und Atemwege.

Der Besuch ist gegen Bezahlung: 12 € pro Person.
Maximale Aufenthaltsdauer 90 min.
Wir bitten Sie in der Salzgrotte um absolute Ruhe.

Unterirdischer Salzsee
angereichert mit Salz vom Toten Meer
Wassertemperatur 36° - Salzgehalt 11%

Schwerelos schwebt Ihr Körper im wohlig-warmen Salzwasser, umhüllt von Lichtspielen und sphärischen Klängen. Das hochwertige Salz aus dem Toten Meer hat eine reinigende Wirkung auf die Haut und regt die Blutzirkulation an. Durch die Schwerelosigkeit können Muskeln, Gelenke und die Wirbelsäule vollkommen entspannen. Ein Gefühl von Leichtigkeit und innerer Harmonie stellt sich ein. Nach einem 20-minütigen Bad im Salzsee empfiehlt sich ein Besuch in der Salzstein-Sauna.

Salzstein-Sauna
aus Himalaya-Kristallsalz
Temperatur 40° - Luftfeuchtigkeit 30%

In unserer Salzstein-Sauna mit Salz aus den Tiefen des Himalaya-Massivs ist die Luft mit gesunden Ionen angereichert und mit wertvollen Mineralien gesättigt. Im Zusammenspiel mit der hohen Temperatur und Luftfeuchtigkeit reinigt das Salz die Atemwege und stärkt die Abwehrkräfte. Außerdem wirkt es entzündungshemmend, antibakteriell, antiallergisch sowie pilzhemmend. In den Hautschichten bindet es Feuchtigkeit und sorgt für Regeneration sowie ein frisches und erholtes Aussehen. Nach einem Saunagang von ca. 20 min. kühl duschen und ausruhen.

Spa-Programme 2011/12

ANTISTRESS	5-6 Tage	3 Tage
Kräuterbäder	2	1
Thalasso Gesichts- und Augenbehandlung	1	-
Fußreflexzonen-Massage	1	-
Fangopackungen	2	2
Antistress-Massagen	4	3
Nachtkerzen-Cremebad	1	-
	544 €	272 €

PERFECT BODY	6 Tage	3 Tage
Körperpeeling	1	1
Algenpackungen	4	-
Infrasnella	2	-
Presso-Behandlungen	2	2
Fußreflexzonen-Massage	1	-
Anticellulitis-Massagen	4	3
Body Tec	2	-
Straffende oder drainierende Lehmpackung	-	3
	718 €	438 €

FLACHER BAUCH	4-5 Tage	3 Tage
Infrasnella Bauchbehandlungen	3	3
Fußreflexzonen-Massagen	2	1
»Flacher Bauch« Bandagen	4	3
»Flacher Bauch« Massagen	3	2
	577 €	419 €

AYURVEDA	6 Tage	3 Tage
Ayurvedische Beratung	1	-
Rasulbad	1	-
Kerala	1	1
Kraxenofen	1	1
Shirodhara	1	-
Abhyanga	1	1
Ayurvedische Packung	1	1
Ayurvedische Gesichtsbehandlung	1	-
Kleopatrabad	1	-
Udvarthana	1	1
Essenzenbad	1	1
	638 €	324 €

VITAL AGING	5 Tage	3 Tage
Beautè Neuve Gesichtsbehandlung	1	1
Hydradermie Lift	1	1
Augenbehandlung	1	-
Liftosome Gesichtsbehandlung	1	1
Trauben-Peeling und Packung	1	1
Thalasso Gesichts- und Augenbehandlung	1	-
	504 €	368 €

SPORTLER-PAKET MIT PINUS SARENTENSIS	4-5 Tage	3 Tage
Klassische Massage	1	1
Körperpeeling	1	1
Miofasciale Massagen	2	1
Latschenkiefer-Cremepackung	1	1
Entspannungsbäder	2	1
Sportmassage	1	1
	357 €	287 €

ADLER PAAR-PAKET	4-5 Tage	2-3 Tage
Private Spa	1	-
Kraxenofen für Zwei	1	-
Antistress-Massagen für Ihn	2	1
Drainierende Massagen für Sie	2	1
Thalasso Gesichtsbehandlung für Ihn	1	1
Cocoon Gesichtsbehandlung für Sie	1	1
Essenzenbad für Zwei	1	1
Rasulbad für Zwei	-	1
pro Person	342 €	214 €

ALPINE SPA	4-5 Tage	3 Tage
Bergorchidee-Pflegeritual	1	1
Aromaöl-Massagen »4 Jahreszeiten«	2	1
Gesichtsbehandlung mit pflanzl. Melatonin	1	1
Südtiroler Heubad	1	1
Klassische Massage	1	1
Essenzenbad	1	-
Antistress-Massage	1	-
	489 €	349 €

PREMAMAN	5 Tage	3 Tage
Trauben-Peeling und Packung	1	1
Gesichtsbehandlung mit pflanzl. Melatonin	1	1
Lavendelbad	1	1
Pediküre	1	-
Nachtkerzen-Cremebad	1	-
IAM-Massagen	3	2
Gesichts-Lymphdrainage	1	-
Maniküre	1	-
	516 €	324 €

TEENAGER	1-2 Tage
Apfel-Peeling und Packung	1
Teilmassage	1
Gesichtsreinigung	1
	190 €

BEAUTY DOLASILLA	5 Tage	3 Tage
Körperpeeling mit Kiwi	1	1
Straffende oder drainierende Lehmpackung	2	1
Aromatic Gesichtsbehandlung	1	1
Presso-Behandlungen	2	-
Salz-Hydrowanne	1	-
Klassische Massagen	2	1
Soin Beauté Minceur	1	1
Drainierende Massage	1	-
	543 €	294 €

»MANN IN FORM«	5 Tage	3 Tage
Kraxenofen	1	1
Sportmassage	1	1
Hot Stones Massage	1	-
Basic Homme Behandlung	1	1
Pediküre	1	1
Maniküre	1	-
Fangopackungen	2	1
Antistress-Massagen	2	1
Private Coaching	1	1
	557 €	369 €

ADLER BEAUTY DAY	1-2 Tage
Klassische Massage	1
Edelweiß Gesichtsbehandlung	1
Kraxenofen	1
Fangopackung oder Kleopatrabad	1
	197 €

MAN BEAUTY DAY	1-2 Tage
Private Coaching	1
Fangopackung	1
Klassische Massage	1
Basic Homme Behandlung	1
Maniküre	1
	260 €

ADLER Gesundheits- & Lifestyle Coaching

Im Einzelgespräch werden wir gemeinsam mit Ihnen Ihre Potentiale zur Entfaltung bringen und individuelle Lösungsstrategien für Ihre konkrete Situation entwickeln. Ihr Gesundheits- & Lifestyle Coaching im ADLER kann durch vielseitige gesundheitsfördernde Maßnahmen unterstützt werden: Wellness & Spa Behandlungen, Tiefenentspannung, Körper- und Atemübungen, Bewegung in der freien Natur …

Individuelles Stressmanagement
»AUS DEM STRESS INS GLEICHGEWICHT«
In der Auseinandersetzung mit Ihrer aktuellen Situation und mit dem Ziel, Ihre verschiedenen Lebensbereiche ins Gleichgewicht zu bringen, lernen Sie, Ihre persönlichen Ressourcen zur Vorbeugung und Bewältigung von Stress einzusetzen. Das Coaching wird durch eine individuell auf Sie abgestimmte Entspannungsübung ergänzt, die Ihnen hilft, »wieder« in Kontakt mit sich zu kommen und sich in Ihrem täglichen Leben Inseln der Entspannung und des Ausgleichs zu schaffen.

Motivationstraining
»ABNEHMEN UND SCHLANK BLEIBEN BEGINNT IM KOPF«
Dauerhaft abnehmen und schlank bleiben – wie schafft man das? Wichtig ist es, sich nicht mit Kalorienzählen und Wunderdiäten abzuplagen, sondern sich mental auf das Abnehmen einzustellen. Durch die enorme Kraft der Gedanken und die Veränderung von Gewohnheiten kann Abnehmen nicht nur dauerhaft, sondern vor allem auch ziemlich mühelos geschehen!

Motivationstraining
»ZIELE VERWIRKLICHEN«
Das eigene Leben so zu gestalten, dass es uns glücklich macht, will gelernt und geübt sein. Mit Hilfe von Methoden aus dem Mentaltraining setzen Sie sich mit Ihrem Selbstbild und Ihren Herzens-Wünschen bewusst auseinander und lernen Ihre Ziele neu zu gestalten und vor allem dauerhaft emotional zu verankern. Somit verstärken Sie den Kontakt zu sich selbst, finden einen intensiveren Zugang zu Ihren ureigenen Ressourcen und dadurch gewinnen Sie mehr Kraft und Vertrauen zur Verwirklichung Ihrer persönlichen Ziele.

▪ Coaching Erstgespräch 80 min. 125 € ▪ Weiterführendes Coaching 50 min. 85 €

Informieren Sie sich an der Rezeption über unsere wöchentlichen Vorträge zu den unterschiedlichen Themen.

Spirit & Energy - Inner Harmony

Meditation
Vielfach sind wir derart von unseren Gedanken gefangen, dass wir den Blick für das Wesentliche und die seelische Kraft zur Muße verlieren. Die Meditation hilft uns Ruhe, Harmonie und Zufriedenheit zu finden.
▪ ca. 50 min. 73 €

Atemschule
Der Atem ist Leben und das Leben ist Atem. Wir können problemlos 30 Tage ohne Nahrung und 3 Tage ohne Trinken auskommen, aber nicht mehr als 3 Minuten ohne Atem. Durch spezielle Übungen werden Blockaden gelöst und ein tiefes und gleichmäßiges Einatmen erlernt.
▪ ca. 50 min. 73 €

Reiki
Die Stärkung der Selbstheilungskraft steht im Mittelpunkt dieser alten japanischen Heilkunst. Dabei fließt die Energie durch die Hände des Therapeuten in Ihren Körper.
▪ ca. 75 min. 133 € ▪ ca. 50 min. 95 €

Private Yoga und Private Tai Chi
Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen.
▪ ca. 50 min. 73 € ▪ 3 Sitzungen 199 €

ADLER MED

MEDIZINISCHE DIAGNOSTIK

Medizinische Untersuchung
Anamneseerhebung des psychophysischen Zustands.
▪ 90 €

Visite zur Hydro-Colon Therapie
▪ 70 €

Spezialuntersuchung nach F.X. Mayr
Die vom österreichischen Arzt F. X. Mayr entwickelte Gesundheitsdiagnostik geht davon aus, dass viele Zivilisationskrankheiten wie Kreislaufstörungen, Übergewicht, Stoffwechselprobleme, Muskelschmerzen und verminderte körperlich-seelische Belastbarkeit ihre Ursache in einer Störung des Verdauungsapparates haben. Die Diagnose zeichnet den Weg zu einer gezielten, wirkungsvollen Therapie vor.
▪ 90 €

Untersuchung auf der Basis der integrativen Medizin
(Homöopathie, Homotoxikologie, Pflanzen und Blütenheilkunde)
Erfasst und behandelt den Menschen in seiner Gesamtheit.
▪ ab 150 €

Medizinische Irisdiagnostik
Die Iris ist ein Spiegel von Körper und Seele. Durch die Augenanalyse lässt sich ein Bild unseres Gesundheitszustandes gewinnen.
▪ 120 €

ÄRZTLICHE CHECKS & ANALYSEN

Messung der Körperzusammensetzung
Mit Hilfe der Bio-Impedanzanalyse lassen sich die Fett-, Muskel- und Wasseranteile Ihres Körpers genau bestimmen. Der daraus errechnete Grundumsatz kennzeichnet den Energiebedarf des Körpers. Die Messung der Körperzusammensetzung ist Voraussetzung für individuelle Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen.
▪ 100 €

Ernährungsprofil
Auf der Basis der Köperzusammensetzung wird ein individueller Ernährungsplan mit grafischer Berechnung sowie unter Berücksichtigung des Grundumsatzes und der täglichen Zucker- und Säurebelastung erarbeitet.
- Bio-Impedanzanalyse
- Erstellung eines persönl. Ernährungsprofils
▪ 160 €

Bioelektrischer Check-up
- Bestimmung des allgemeinen Gesundheitszustandes
- Kontrolle der Drüsenfunktion
- Ortung eventueller Entzündungsprozesse
- Kontrolle des oxidativen Stresses
- Bestimmung der Gewebeübersäuerung
▪ 100 €

Gesamt Check
- Bio-Impedanzanalyse
- Bioelektrischer Check-up
- Erstellung eines persönl. Ernährungsprofils
▪ 230 €

Oxidativer Stress-Check
- Biochemische Bestimmung des oxidativen Stresses
- Bestimmung der freien Radikale und des antioxidativen Potentials
▪ 150 €

Herz-Kreislauf Risiko Check
Messung der Cholesterinwerte, des Blutdrucks, des Bauchumfangs und des Gewichts.
▪ 100 €

Nahrungsmittelunverträglichkeits-Check
Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten mit dem ELISA-Bluttest. Dieser unkomplizierte Test ist derzeit die einzige wissenschaftlich anerkannte Methode zum Nachweis von Allergien.
▪ 290 €

Laboranalysen
Klassische Laboranalysen und innovative Spezialtests, individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt:
- Verschiedenste Gentests
- Speichelanalysen
- Analyse der Neurotransmitter im Urin
- Blutuntersuchungen

Total Fit Check
Erhebung des sportlichen Leistungsprofils unter ärztlicher Betreuung mit Laktattest, Bestimmung der Körperzusammensetzung und individuell abgestimmter Trainingsplan.
▪ 240 €

MEDIZINISCHE BEHANDLUNGEN UND THERAPIEN (nach ärztlicher Untersuchung)

Hydro-Colon Therapie
Die Hydro-Colon Therapie ist eine seit Jahren mit Erfolg durchgeführte Möglichkeit der Darmreinigung und -sanierung. Die Spülung des ganzen Dickdarms erfolgt mit gereinigtem Wasser und Sauerstoff. Alle Schlacken aus dem Darm werden gelöst und fließen ab. Der Darm beginnt wieder richtig zu arbeiten und die Darmperistaltik normalisiert sich. Ein gesundes Darmmilieu kann sich wieder einstellen.
▪ 101 €

Ärztliche Manuelle Bauchbehandlung
Die ärztliche Bauchbehandlung regt die Verdauung an, verbessert die Durchblutung und den Lymphfluss im Bauchraum, stimuliert die Verdauungsdrüsen und optimiert den Stoffwechsel.
▪ 60 €

Biofeedback
HeartMath: bewusstes Atmen, harmonisieren des Herzschlags und emotionales Gleichgewicht.
▪ 80 €

Biospektrallampe
Zur Schmerztherapie und Zellregeneration.
▪ 40 €

Schmerzlindernde Mesotherapie
▪ 90 €

Neuraltherapie
▪ ab 40 €

Wie auch immer man Schönheit definieren mag, wichtig ist, dass man sich in seiner Haut wohl fühlt. Dieses Wohlbefinden, welches die Ausstrahlung zum Leuchten bringt, möchte Ihnen unser Zentrum für Sanfte Ästhetische Medizin ermöglichen.

Visite der Sanften Ästhetischen Medizin
Erstellung eines für Sie optimalen Behandlungsprogrammes mit Berücksichtigung der natürlichen Gesichtsproportionen und des Gleichgewichts zwischen dem biologischen und dem gewünschten Alter, um einen möglichst harmonischen Effekt zu erzielen und den individuellen Typus zu unterstreichen.
▪ ab 100 €

BEHANDLUNGEN

Medizinisches Peeling
Eine biologische Hautabschälung der oberen Hautschichten. Dabei wird ein Hauterneuerungsprozess in Gang gesetzt. Besonders geeignet zur Reduzierung von oberflächlichen Gesichtsfältchen, zur Belebung eines stumpfen, glanzlosen Teints und zur Therapie von Hautunreinheiten sowie zur Reduzierung von Pigment- und Altersflecken.
▪ ab 150 - 200 €

Carboxytherapie
Mittels Mikroinjektionen wird medizinisches CO_2 im Unterhaut-Fettgewebe eingebracht. Die Mikrodurchblutung wird verstärkt und die venöse und lymphatische Drainage des Gewebes gefördert.
▪ ab 100 €

Bio-Lifting
Eine biologische Revitalisierungsmethode für Damen und Herren. Sie hat das Ziel, den Feuchtigkeitsgehalt der Haut zu normalisieren und die nachlassende Elastizität und herabgesetzte Spannkraft des Bindegewebes wieder herzustellen.
▪ Vitamine ab 200 €
▪ Hyaluronsäure ab 250 €

»Filler« - Füllsubstanzen
Eine sanfte und schmerzlose Methode zur Faltenunterspritzung, Wangenauffüllung, Halsstraffung oder Lippenformung mit Hyaluronsäure. Diese sofort sichtbare Behandlungsmöglichkeit gegen die Zeichen der Zeit ist überall dort geeignet, wo Volumen fehlt.
▪ ab 350 €

Entfernen von:
Gemeinen Warzen, seborrhoischen Warzen, Kapillaren, kleinen Gefäßschwämmchen.
▪ ab 100 €

Mesotherapie
Injektionstechniken mit homöopathischen Substanzen. Indikation: Cellulite, Übergewicht, Aktivierung der Blutzirkulation, Haarverlust, Entschlackung, Revitalisierung.
▪ ab 100 €

Anti-Aging für die Hände oder das Dekolleté
- Medizinisches Peeling zur Reduzierung von Pigment- und Altersflecken
- Carboxytherapie der Hände
- Mesotherapie zur Revitalisierung und gegen Altersflecken
▪ ab 200 €

ADLER FIT

Vital Check
Ein einfacher, gezielter Test der Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Koordination. Dieser Test gibt Ihnen Ihre momentanen konditionellen Fähigkeiten an und hilft unseren Fitnesstrainern die für Sie angemessene, sportliche Aktivität zu finden.
▪ 30 min. 45 €

ADLER FIT - PRIVATE COACHING

Gemeinsam mit Ihrem ADLER FIT Private Coach erstellen Sie Ihren persönlichen Trainingsplan, abgestimmt auf Ihre sportlichen, gesundheitlichen und ästhetischen Ziele, mit anschließendem Einzeltraining.

Healthy Back
Gezielte Rücken- und Dehnungsübungen für eine starke Muskulatur.

Body Toning
Kräftigung der Muskulatur für ein gesundes Aussehen.

Fat Burner
Unnötige Kilos abbauen und das Wunschgewicht halten. Die erste Einheit umfasst einen Gehtest, eine Spirometrie sowie die Messung des Bauchumfangs. Daraus wird anschließend ein Trainingsprogramm für Ihr dauerhaftes Abnehmen erarbeitet.

Water Private Coaching
Gelenkschonende und spielerische Kraftentfaltung im Wasser.

Rehab
Zur Erholung nach einem Unfall oder einer Operation. Gemeinsam mit unseren Fitness-Team erarbeiten Sie ein Programm, das gezielt die Muskulatur und die Beweglichkeit wieder aufbaut.

Retone Bauch und Rücken Neu!
Personalisierte Einheit zur Stärkung der Rücken und Bauchmuskulatur.
▪ 1 Sitzung zu 45 min. jeweils 63 €, 3 Sitzungen 165 €
▪ 1 Sitzung zu 25 min. jeweils 41 €, 3 Sitzungen 108 €

Panca Fit
Ein aktives und passives Stretching Ihrer Muskelgruppen. Es werden verkürzte Muskeln gedehnt, die Gelenke entlastet und das Zwerchfell entspannt. Dadurch verbessern wir die Atmung und reaktivieren den venösen und lymphatischen Kreislauf. Ideal zur muskulären Entspannung.
▪ 1 Sitzung (45 min.) jeweils 70 €, 3 Sitzungen 189 €

Body Tec
Mit diesem effizienten, gelenkschonenden Ganzkörpertraining gelingt es Ihnen innerhalb kürzester Zeit, Kraft aufzubauen, Fett abzubauen und den Körper zu formen.
▪ ca. 20 min. 46 €, 3 Behandlungen 114 €

FITNESS-INKLUSIVANGEBOTE

ADLER FIT Cardio- & Power-Training
Trainieren Sie in unserer modernen Fitnesswelt ADLER FIT jederzeit und kostenlos an den neuesten Cardio- und Kraftgeräten. Unser Fitness-Team gibt Ihnen gerne eine kurze Einweisung in ein effizientes Training.

»Body & Soul« Kurse
Bleiben Sie in Form mit unserem täglichen, professionell betreuten Vitalprogramm:
▪ Back School ▪ Theraball
▪ Fat Burning Circuit ▪ Yoga
▪ BBS / Bauch, Beine, Schulter
▪ Aqua Gym ▪ Aqua-Pilates ▪ Pilates
▪ Stretching ▪ BBP / Bauch, Beine, Po
▪ Kids Gym ▪ Junior Fit

Outdoor-Programme
Vor der faszinierenden Kulisse der Dolomiten lädt Sie unser Sportteam täglich zu verschiedenen betreuten Outdoor-Aktivitäten je nach Jahreszeit ein.

Programm-Empfehlung
Body Fit
1 Bio-Impedanzanalyse
2 Private Coaching-Einheiten
200 €

Programm-Empfehlung
Postural Tipp!
1 Haltungsanalyse mit Foto
1 Panca Fit-Einheit
1 Retone Bauch und Rücken-Einheit
183 €

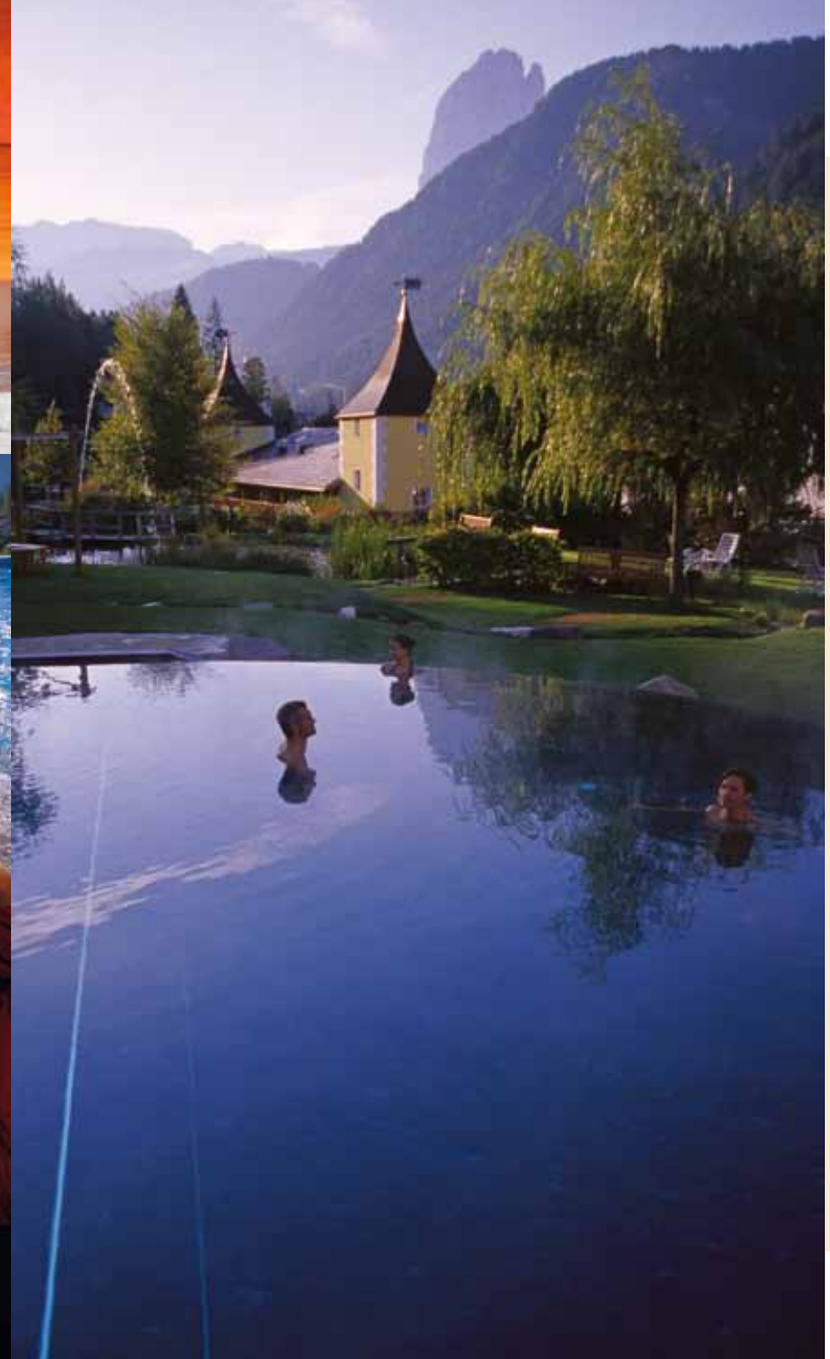
AGUANA Wasserwelt

Eintauchen und Aufatmen

»Aguanes« – so nennen sich die geheimnisvollen Wassergeister aus den Dolomitensagen. In unserer »AGUANA» Wasserwelt lebt dieser Zauber fort. Tauchen Sie ein in dieses einzigartige Reich vielfältiger Bade- und Saunamöglichkeiten. Für Stunden angenehmster Entspannung und aus purer Lust auf Wellness der besonderen Art.

In unserer »AGUANA« Wasserwelt erwartet Sie:

- 32° Hallenbad mit Kristall-Pool
- großes 32° Freibad mit Whirl-Attraktionen
- 35° Indoor-Solepool
- 35° Sole-Freipool in der Grotte und Sole-Panorama-Pool
- Hot-Whirlpool mit Dolomitenblick
- Panorama-Sauna
- Bio-Heu-Sauna in der Almhütte
- Blütendampfbad in der Felsengrotte
- Lady-Bereich mit Rosenbad und »Sinfonie der Sinne«
- Bergsee mit Whirl-Effekten
- Orientalisches Rasulbad (gegen Bezahlung)
- Salzgrotte mit unterirdischem Salzsee und Salzstein-Sauna (gegen Bezahlung)
- großzügige Relax- und Ruhezonen
- Panorama-Relax mit Kaminfeuer
- kuschelige Bademäntel & Badesets



Spa-Info

Willkommen in unserem ADLER SPA
Wir sind täglich von **8.30 bis 20.00 Uhr** für Sie da. Besuchen Sie uns an der Spa-Rezeption oder rufen Sie uns unter der internen Telefon-Nr. 1544 an.

Reservieren Sie rechtzeitig
Um Ihre Behandlungswünsche jederzeit erfüllen zu können, empfehlen wir Ihnen eine frühzeitige Reservierung.

Wir beraten Sie gerne
Uns liegt daran die Behandlungen optimal auf Sie abzustimmen. Schildern Sie uns Ihre Wünsche und Erwartungen, wir beraten Sie gerne. Informieren Sie uns bitte über allfällige Beschwerden wie Bluthochdruck, Herzkrankheiten etc. oder eine Schwangerschaft.

Machen Sie es sich gemütlich
Mit Bademantel und Badeslipper sind Sie für Ihren Spa-Besuch angemessen gekleidet. Kommen Sie fünf Minuten früher zu Ihrem vereinbarten Spa-Termin, genießen Sie noch eine Tasse Tee und gehen Sie Ihr Wohlfühlprogramm entspannt an.

Sollte etwas dazwischen kommen …
Eventuelle Terminänderungen oder Absagen bitten wir Sie, uns bis zu 24 Stunden vor Ihrem vereinbarten Termin mitzuteilen. Kurzfristiger abgesagte Behandlungen müssen verrechnet werden.

Ruhe & Entspannung im ADLER SPA
Bitte unterstützen Sie die Atmosphäre der Ruhe und Entspannung im ADLER SPA und verzichten Sie auf Ihr Mobiltelefon.

ADLER SPA

I-39046 St. Ulrich/Gröden
Südtirol - Dolomiten
ADLER SPA +39 0471 775 544, int. 1544
adlerspa@adler-dolomiti.com

www.adler-dolomiti.com

DOLOMITEN