deutsch

ADLER SPA

DOLOMITEN

SCHÖNHEIT & WOHLBEFINDEN 2013/14

»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)

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

Mitterberger Silvia Sauerwar Verena

ADLER SPA SIGNATUR & ALPINE SPA	Seite
ADLER SPA Bio-Kosmetik & Nahrungsergänzungsmittel	4
Alpine Spa	5
BEAUTY & BODY	
Gesichtsbehandlungen	6
Beauty Services & Hair Spa	7
Bodystyling & Thalasso	8
RELAX & WOHLBEFINDEN	
Bäder & Packungen	10
Pflegerituale	11
Massagen	12-13
Therapeutische Behandlungen	14
Ayurveda	15
Orientalische Anwendungen	16
HARMONIE & LEBENSENERGIE	
Spirit & Energy - Inner Harmony	17
ADLER Mentaltraining & Coaching	17
ADLER SPA SPECIALS	
Paarbehandlungen	19
Mutterglück	20
Man Spa	20
ADLER Kids Spa	21
Spa-Programme 2013/14	22-23
Salzgrotte	24
GESUNDHEIT & VITALITÄT	
ADLER MED - Medizinische Diagnostik	25
ADLER MED - Laboranalysen	25
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.

»Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen und warten, bis unsere Seelen uns wieder eingeholt haben.«

Indianische Weisheit

ADLER SPA Bio-Kosmetik und Nahrungsergänzungsmittel

ADLER SPA Bio-Kosmetik für die natürlich-sanfte Gesichts- und Körperpflege ohne chemische Konservierungsstoffe – mit 100% naturreinen Inhaltsstoffen aus den Bergen Südtirols und aus dem Garten Eden der Toskana.

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 €

ADLER SPA Nahrungsergänzungsmittel für eine ausgewogene Zufuhr an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen in speziellen Lebenssituationen.

- **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 €

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.

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.
- 55 min. 99 €
- mit Handpackung 108 €

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 50 min. 127 €
- Augenbehandlung 20 min. 46 €
- Gesichts- und Augenbehandlung 55 min. 142 €

Excellence Körperbehandlung mit pflanzlichem Melatonin
Wirksame »Push up«-Behandlung mit sofort sichtbarem Erfolg. Wirkt drainierend und gewebestraffend.
- 50 min. Körperbehandlung 93 €
- 50 min. Brustbehandlung 93 €

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.
- 120 min. 238 €

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 der wichtigste Inhaltsstoff des Kraxenofens. Dabei wird der Rumpf mit milden Kräuterdämpfen behandelt. Wirkt bei Rücken- sowie Nackenbeschwerden und lockert die Muskulatur.
- 20 min. 24 €
- Wochenforfait 118 €

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 15 min. 39 €
- Cremepackung 20 min. 38 €
- Entspannungsbad 20 min. 36 €

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.
- 15 min. für 1 Person 33 €
  für 2 Personen 47 €

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.
- 50 min. 78 €

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.
- 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 50 min. 83 €
- mit Gesichtspackung 50 min. 93 €

Gesichtsbehandlungen

Gesichtsreinigung ▪ 55 min. 99 €

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.
▪ 55 min. 99 €
▪ mit Handpackung 108 €

Excellence mit pflanzlichem Melatonin
Wirksame Anti-Aging Behandlung mit feuchtigkeitsspendender und verjüngender Wirkung. Für ein strahlendes, elastisches Hautbild. Ideal für reife Haut.
▪ 50 min. 127 €
▪ Augenbehandlung 20 min. 46 €
▪ Gesichts- und Augenbehandlung 55 min. 142 €

GUINOT

Beautè Neuve Behandlung
Fruchtsäuren und Fruchtenzyme entfalten einen effizienten Peelingeffekt für eine ebenmäßige und klare Haut.
▪ 50 min. 99 €

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

Aromatic Wohlfühl-Gesichtsbehandlung
Behandlung mit ätherischen Ölen und Aroma-Extrakten.
▪ 50 min. 99 €

Hydradermie Augenbehandlung
Diese Sonderbehandlung für die Augenpartie mildert Fältchen und Augenringe.
▪ 40 min. 77 €

Hydradermie
Ein exklusives Pflegeverfahren, das sich speziell für eine maximale Feuchtigkeitszufuhr oder bei unreiner Haut empfiehlt. Durch Ionisation nimmt die Haut wertvolle Wirkstoffe besser auf.
▪ Hydradermie Plus 75 min. 127 €
▪ Hydradermie Base 55 min. 99 €

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

MARIA GALLAND

Thalasso Gesichtsbehandlung
Meerwasser- und Algenmasken versorgen Ihre Haut mit wichtigen Mineralien, Vitaminen und Feuchtigkeit.
▪ 50 min. 108 €
▪ Gesichts- und Augenbehandlung 55 min. 127 €

Prolift Behandlung
Innovative »Lifting«-Behandlung mit 3D-Effek in Kombination mit fernöstlichen und westlichen Massagetechniken.
▪ 50 min. 127 €

Cocoon Gesichtsbehandlung
Herrlich entspannende Schönheitsbehandlung mit wohltuendem Massageritual.
▪ 55 min. 127 €

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

Infiniblanc
Anti-Aging in seiner strahlendsten Form. Gleicht unebenmäßige Pigmentierungen aus und sorgt gleichzeitig für eine sichtbare Verjüngung der Haut.
▪ 50 min. 127 €

De Luxe Gesichtsbehandlung
Noch mehr Luxus für die Haut durch die Neuformulierung der Inhaltstoffe: Gold, Trüffel und Kollagen. Eine außergewöhnliche Linie mit höchster Wirksamkeit.
▪ 55 min. 127 €

EXTRAS

Flash Beauty Behandlung
Ein schneller Muntermacher für Ihre Haut.
▪ 25 min. 46 €

Rejuvenating Express Behandlung
Mit Hilfe dieser Behandlung werden die natürlichen Anti-Aging-Mechanismen der Haut stimuliert und trainiert.
▪ 25 min. 46 €

Gesichtsmassage
Wählen Sie zwischen einer rhythmischen Massage mit stimulierender und drainierender Wirkung oder einer klassischen Gesichtsmassage mit Pflegeprodukten.
▪ 20 min. 44 €

Unser erfahrenes Spa-Team unterstützt Sie bei der Wahl der für Sie optimalen Behandlung.

Beauty Services & Hair Spa

BEAUTY SERVICES

Maniküre, Pediküre
▪ Maniküre 50 min. 46 €
▪ Maniküre mit Packung 60 min. 56 €
▪ Maniküre mit Semipermanenter-Lackierung 60 min. 65 €
▪ Pediküre 60 min. 57 €
▪ Semipermanente-Lackierung 25 min. ab 35 €
▪ Semipermanente-Lackierung French 40 min. 45 €

Behandlung der Hände
▪ Thalasso Handbehandlung
▪ Masque Modelant Handbehandlung 45 min. 58 €

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

Make-up
▪ 40 min. 66 €

Depilation
▪ Total-Enthaarung 68 €

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

HAIR SPA

Waschen und Föhnen
▪ Kurzes Haar 33 €
▪ Mittellanges Haar 36 €
▪ Langes Haar 38 €

Damen-, Herrenhaarschnitt
▪ ab 23 €

Farbe
▪ von 38 € bis 48 €

SPA EKSperience
Ein professionelles Haar-Pflegesystem, das technologisch hochwertige Produkte mit speziellen Pflegeritualen verbindet:

Thalassotherapie
Spezialbehandlungen für Kopfhaut und Haare mit der Kraft des Meeres. Diese wohltuenden Kopfbehandlungen werden speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt:
- **Rebalance** – für ölige Kopfhaut, absorbiert überschüssigen Talg, stellt das Gleichgewicht wieder her und spendet Leichtigkeit.
- **Purity** – ideal bei Schuppen, erfrischt und wirkt tiefenreinigend.
- **Vitality** – um die Kopfhaut zu nähren und Energiereserven anzulegen. Ideal, um Haarausfall entgegenzuwirken oder vorzubeugen.
- **Comfort** – beruhigt Irritationen und schützt empfindliche Haut, für ein Gefühl der völligen Entspannung.

▪ jeweils 45 min. 67 € (ohne Föhnen)

Re-Construct
Diese aufbauende Behandlung auf Algenbasis bildet eine schützende Barriere um das Haar, schleust Feuchtigkeit sowie Mineralstoffe ein und sorgt damit für gesunde und glänzende Haare.
- **Re-Hydra** bei brüchigem Haar
- **Re-Lumina** bei strapaziertem Haar

▪ jeweils 30 min. 48 € (ohne Föhnen)

Age-Control
Eine Anti-Age-Pflegebehandlung mit regenerierender Wirkung, um den Zeichen der Zeit entgegenzuwirken. Die Kopfhaut wird aufgebaut und das Haar gewinnt an Kraft und Fülle.
▪ 30 min. 48 € (ohne Föhnen)

Purity Kopfhautpeeling
Das Kopfhautpeeling wirkt ausgleichend bei fettiger, trockener oder zu Schuppen neigender Kopfhaut, reinigt tiefenwirksam und regeneriert die Kopfhaut.
▪ 10 min. 25 €

Bodystyling & Thalasso

ADLER SPA Bio-Kosmetik

Excellence Körperbehandlung mit pflanzlichem Melatonin
Wirksame »Push up«-Behandlung mit sofort sichtbarem Erfolg. Wirkt drainierend und gewebestraffend.
▪ Körperbehandlung 50 min. 93 €
▪ Brustbehandlung 50 min. 93 €

MARIA GALLAND

Salzpeeling-Packung
Eine Behandlung mit zweifacher Wirkung: der effiziente Rubbeleffekt auf der Haut und die osmotische Wirkung des Salzes tragen zu einer gezielten Tiefenreinigung bei.
▪ 25 min. 54 €

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

Masque Modelant Körperbehandlung
Die sich selbst erwärmende Mineralmaske sorgt für gezielte Problemzonenhilfe, und intensiviert die Wirkung der straffenden Produkte.
▪ Körperbehandlung 50 min. 93 €
▪ Brustbehandlung 50 min. 93 €
▪ Forfait 3 Masken 243 €

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

Soin Silhouette Sculptant
Eine exklusive Anti-Cellulite Behandlung mit innovativer Wirkstoff-Kombination für eine attraktive und straffe Silhouette.
▪ 50 min. 93 € ▪ Forfait 5 Masken 395 €

GUINOT

Straffende oder drainierende Lehmpackung
Lehm, angereichert mit speziellen Wirkstoffen, zur Straffung des Gewebes oder mit drainierender Wirkung zur Anti-Cellulite Behandlung.
▪ 20 min. 51 €
▪ Forfait 5 Packungen 210 €

Soin Beauté Minceur
Eine manuelle Körperbehandlung »4 in 1«, mit gleichzeitiger Wirkung gegen Cellulite, Fettablagerungen, schlaffe Haut und Wassereinlagerungen dank der Mehrfach-Wirkung ihrer Inhaltstoffe.
▪ 50 min. 93 €

EFFIZIENTE BODYSTYLING-TECHNIK

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

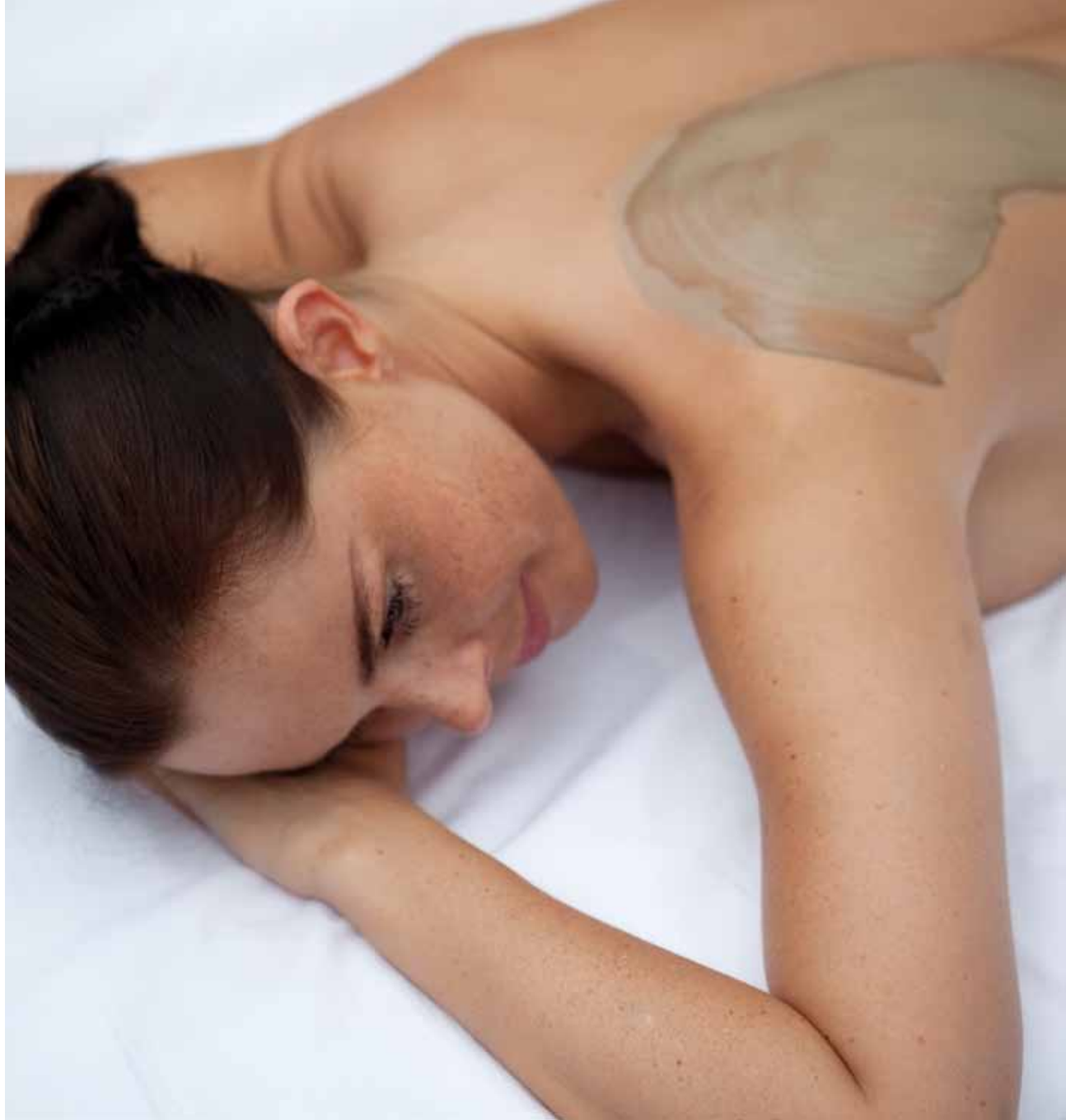
Infrasnella
Diese Behandlung wirkt durch Elektrostimulation, kombiniert mit Infrarotstrahlen. Der Muskeltonus wird erhöht und die Silhouette sichtbar verbessert.
▪ 40 min. 59 € ▪ 30 min. 51 €
▪ 20 min. 47 €

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.
▪ 45 min. 69 €
▪ Forfait 3 Behandlungen 183 €

Presso-Behandlung
Mit Hilfe eines speziellen Gerätes wird die Lymph- und Blutzirkulation angeregt. Die »Pump-Massage« fördert die Entschlackung des Gewebes und ist besonders geeignet nach sportlichen Aktivitäten, bei schweren Beinen und Cellulite.
▪ 20 min. 48 €
▪ mit Anticellulite-Bandagen 68 €

Leichte Beine
Diese erfrischende Behandlung aktiviert und stärkt die Durchblutung. Schwellungen nehmen ab und Besenreisern wird vorgebeugt. Die Verbindung von hochwertigen Produkten und der Presso- Behandlung machen diese Anwendung besonders effektiv.
▪ 25 min. 58 €

i-lipo *Neu!*
Der intelligente und effektive Weg zur Fettreduktion mit einem speziellen Laserlicht. (Mehr auf Seite 27)
▪ Erste Sitzung 150 €
▪ Jede zusätzliche Sitzung 100 €



Bäder & Packungen

Körper-Peeling
Chemische oder mechanische Peelings lösen die oberste Hornschicht. Ihre Haut wird glatt, frisch und aufnahmefähig für Wirkstoffe.
▪ 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.
▪ 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.
▪ 50 min.
für 3-4 Personen pro Person 30 €
für 2 Personen pro Person 38 €

Hydromassage
Das warme, massierende Wasser lässt Ihre Körpertemperatur steigen, die Blutgefäße werden erweitert, der Atmen fließt 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 20 min. 36 €
▪ Salz-Hydromassage 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 20 min. 61 €

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.
▪ 20 min. 36 €

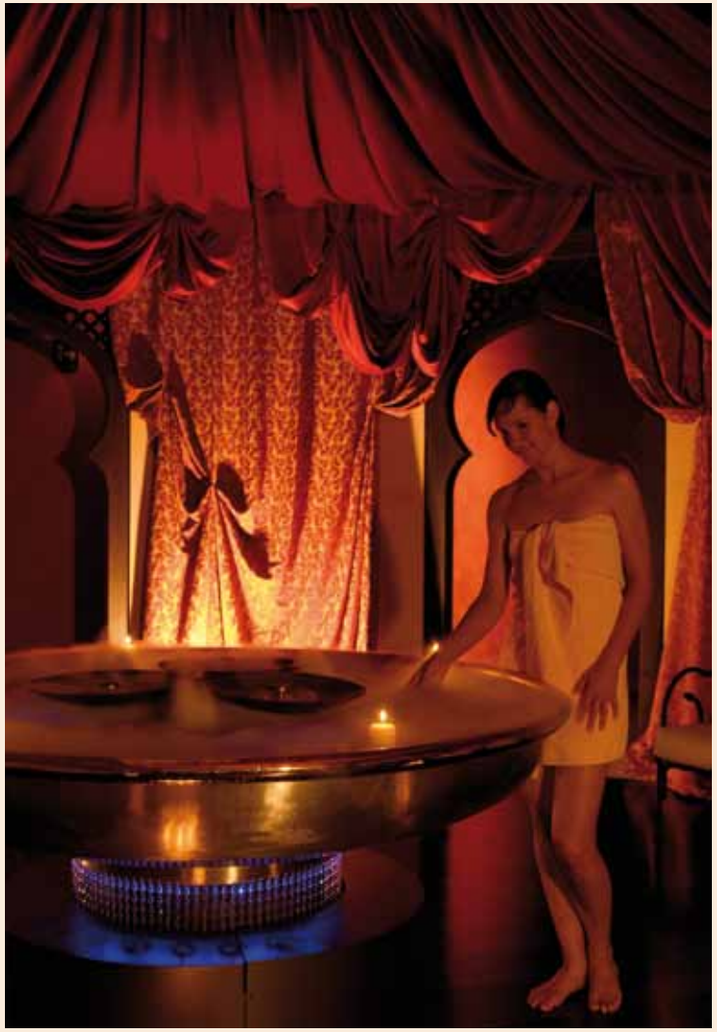
Arnika-Fangopackung *Neu!*
Warme Heilschlämme – auch Fango genannt – sind besonders schonende und anhaltende Wärmeleiter. Dadurch entfalten sie eine höchst entspannende und krampflösende Wirkung. Das beigefügte Arnika-Extrakt wirkt stark entzündungshemmend.
▪ 20 min. 36 €

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.
▪ 29 €

Nuvola
Schwerelos im Wasserbett schwebend, von sanften Wasserstrahlen massiert, umhüllt von wohliger Wärme und von Farblicht umgeben … »Nuvola«, ein einzigartiges Erlebnis, bei dem Sie sich wie auf Wolken getragen fühlen. Gönnen Sie sich diese einmalig entspannende Behandlung mit Farblichttherapie.
▪ 20 min. 17 €

Pflegerituale



Savonage mit schwarzer Seife
Ein orientalisches Gesichts- und Körperritual, das auf einem beheizten Massagestein vollzogen wird. Die reinigende Behandlung mit einem Peeling-Handschuh und »schwarzer Seife« – einer Paste aus schwarzen Oliven – löst abgestorbene Hautzellen, regeneriert das Gewebe und hinterlässt eine weiches, glattes Hautbild. Die Karitébutter, die am Ende dieses wohltuenden Rituals aufgetragen wird, spendet wertvolle Feuchtigkeit und legt sich wie ein duftender Schutzmantel auf Ihre Haut.
▪ 50 min. 78 €

Bergorchidee-Pflegeritual
Ein ganzheitliches Pflegeritual für Körper und Seele – wohltuend, rein, natürlich, feinfühlig, sanft und ideal bei beanspruchter Haut. Neu auch für das Gesicht.
▪ Körperritual und Gesichtspackung 50 min. 93 €

Himmel & Erde
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.
▪ 122 € für die 1. Person
▪ 100 € für die 2. 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 45 min. 69 €
▪ Teilmassage 20 min. 44 €

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.
▪ 45 min. 69 €

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.
▪ 50 min. 80 €

Salzpeeling-Massage
Entspannende Peeling-Massage mit Öl und Meersalz. Anschließend wird eine feuchtigkeitsspendende Packung empfohlen.
▪ 40 min. 72 €

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

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.
▪ 45 min. 80 €

Dorsalis Resonanz Massage *Neu!*
Eine Kombination aus alpiner Tradition und erprobten Techniken antiker Kulturen bringen Körper und Geist harmonisch in Einklang. Die Dorsalis Resonanz Massage löst Verspannungen der Rückenmuskulatur und verbessert die Dynamik der Wirbelsäule. Nach einer manuellen, entspannenden Rückenmassage erfolgt eine Lockerung der Muskulatur durch den Einsatz von Schröpfgläsern und der warmen Rolle. Zum Abschluss werden mit Klangschalen die letzten Blockaden gelöst. Ihre Schwingungen erhöhen die Stoffwechselfunktion und lassen Probleme wie Verspannungen erst gar nicht entstehen. Diese besondere Anwendung verschafft Wohlbefinden und Entspannung für den gestressten Rücken, sie hilft Haltung zu bewahren und schenkt uns Schönheit und Ausstrahlung.
▪ 50 min. 79 €

Honig-Rückenbehandlung
Diese intensive Rückenanwendung löst angestaute Verspannungen spürbar. Seit Jahrhunderten wird die Honigmassage in der Naturheilkunde angewendet. Naturreiner Honig wird mit einer speziellen Massagetechnik tief in die Rückenmuskulatur einmassiert, um Schlackenstoffe aus dem Gewebe zu lösen. Über das Meridiansystem wird der gesamte Organismus gereinigt, gestärkt und aktiviert.
▪ 45 min. 79 €

ANTI-CELLULITE, STRAFFEND & DRAINIERENDE

Fonctionnel Massage
Hocheffektive Funktionsmassage zur gezielten Problemlösung durch die Verbindung von spezifischen Seren aus duftenden ätherischen Ölen und einer wohltuenden Massage.
▪ 50 min. 88 €

Drainierende Massage
Entwässernd wirkende und angenehm entspannende Massage. Empfohlen in Kombination mit einer Algen-Packung.
▪ 45 min. 69 €

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.
▪ 45 min. 69 €

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.
▪ 45 min. 79 €

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.
▪ 45 min. 69 €

Paket-Tipp:
- **SPORTLER-PAKET MIT PINUS SARENTENSIS** (Seite 22)

Therapeutische Behandlungen

Spezifische Massage
Eine mit dem Therapeuten individuell abgestimmte Massage, die auf den Zonen maximaler Verspannung wirkt.
▪ 45 min. 79 €
▪ 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.
▪ 45 min. 79 €

Bindegewebs-Massage
Bei dieser Massage werden mittels transversaler und langsamer Griffe Verklebungen im Gewebe gelockert, es entsteht ein angenehmes Gefühl der Befreiung.
▪ 45 min. 79 €

Tecar Behandlung
Diese effiziente Geräte-Behandlung wirkt stark stimulierend auf die Zellen und regt Ihre natürliche Regeneration an.
▪ 45 min. 79 €
▪ 20 min. 47 €

Ultraschall-Behandlungen
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 26 €
▪ Ultraschall & Elektrotherapie ab 36 €

Ayurveda

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

Abhyanga oder Kerala
Diese Massage mit warmen Pflanzenölen lindert Verspannungen und stärkt das Immunsystem.
▪ Abhyanga 50 min. 79 €
▪ Abhyanga Teilmassage 20 min. 47 €
▪ Kerala 80 min. 115 €

Ausgleichende Kopf-, Gesichts- und Fußbehandlung
Eine ayurvedische Gesichtsbehandlung mit Ölen, Kräutern und Masken, ergänzt durch eine harmonisierende Kopf- und Fußmassage.
▪ 55 min. 99 €

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.
▪ 20 min. 39 €

Udvarthana
Peeling-Massage mit Kräuterpasten. Dabei wird die Haut porentief gereinigt, Kreislauf und Stoffwechsel werden aktiviert.
▪ 50 min. 90 €

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

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

Garshan
Gewebsstraffende Peeling-Massage mit naturbelassenen Rohseide-Handschuhen. Die Handschuhe gehören anschließend Ihnen, für die Selbstbehandlung zu Hause.
▪ 50 min. 99 €

Shirodhara
Der Stirnguss mit warmem Öl stärkt das Nervensystem und gleicht das Hormonsystem aus. Stress wird einfach weggespült.
▪ 60 min. 123 €

Midhi
Diese Massage wird mit den Füßen ausgeführt und aktiviert die gesamte Körpermuskulatur.
▪ 45 min. 90 €

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

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 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.
▪ 50 min. 90 €
▪ 75 min. 117 €

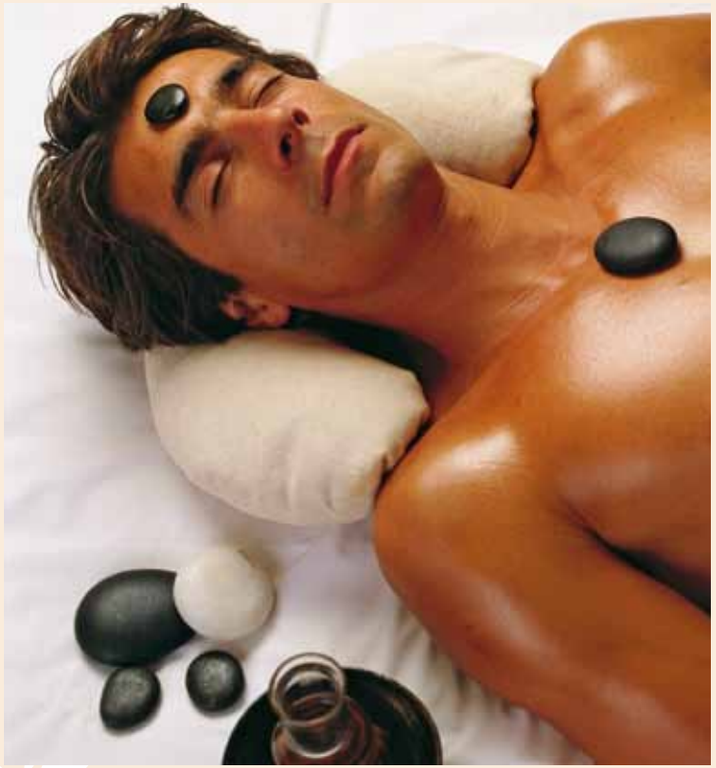
Marma-Massage
Die Ayurvedische Marma-Massage beruht auf einer Jahrtausende alten Tradition und widmet sich der Stimulation der Marma-Punkte. Die Marma-Punkte, von denen es insgesamt 108 gibt, sind Vitalpunkte und damit die Zentren unserer Lebensenergie. Dabei werden die inneren Organe auf positive Weise stimuliert, Schmerzen werden gelindert und der gesamte Organismus gesund erhalten.
▪ 50 min 90 €

Indische Baby-Massage und Bad
Die liebevolle Zuwendung und der direkte Hautkontakt geben dem Neugeborenen das gute Gefühl von Schutz und Geborgenheit.
▪ 40 min. 69 €
Mindestalter 1 Monat
Höchstalter 6 Monate

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.
▪ 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.
▪ 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.
▪ 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.
▪ 45 min. 71 €

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.
▪ 50 min. 96 €

Spirit & Energy - Inner Harmony

Entspannungstraining
Für Menschen, die aktiv etwas gegen Stress tun und mehr Entspannung, Ruhe und Gelassenheit in das eigene Leben bringen möchten. Unterschiedliche Methoden wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder imaginative Verfahren wirken spannungslösend, blutdrucksenkend, fördern den Schlaf, die Zufriedenheit und das Wohlbefinden, verbessern die Konzentration und führen zu einer differenzierten Wahrnehmung.
▪ 50 min. 74 €

Entspannungstraining Forfait
Je öfters ein Entspannungsverfahren geübt wird, desto schneller und leichter können Gelassenheit und Ruhe auf Grund von Konditionierungsprozessen im Alltag aktiviert werden. Eine kurze Selbstinstruktion kann dann, selbst in Stresssituationen, schnell beruhigend wirken.
▪ 3 Einheiten 201 €

Meditation
Vielfach sind wir derart von unseren Gedanken gefangen, dass wir den Blick für das Wesentliche und die seelische Kraft zur Muse verlieren. Die Meditation hilft uns Ruhe, Harmonie und Zufriedenheit zu finden.
▪ 50 min. 74 €

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.
▪ 50 min. 74 €

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

Private Yoga und Private Tai Chi
Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen.
▪ 50 min. 74 €
▪ 3 Sitzungen 201 €

ADLER Mentaltraining & Coaching

Mental Coaching
Das Mentaltraining führt Sie zur Quelle Ihres Potenzials. Erfolgreich abnehmen, Beziehungen harmonisch gestalten, die Freizeit besser genießen können – egal um was es geht, Sie lernen Schritt für Schritt wertvolle Instrumente zur Erreichung Ihrer privaten und beruflichen Ziele kennen. Hinderliche Denkmuster werden aufgelöst und Sie finden den Zugang zu Ihren Emotionen und zu Ihren inneren Ressourcen.

Antistress Coaching
Nutzen Sie die Gelegenheit, in ungezwungener Ferienatmosphäre über jene Belastungen nachzudenken, die für Sie Stress bedeuten und lernen Sie Ihre psychischen und physischen Kraftquellen zu aktivieren:
- Analyse Ihrer persönlichen Stressbelastung,
- Kennenlernen der vier Ansätze der Stressbewältigung, und Erarbeiten individuell wirksamer Strategien,
- Gezielte Übungen, die in Ihrem täglichen Leben Inseln der Entspannung und des Ausgleichs schaffen.

▪ Coaching Erstgespräch 80 min. 128 € ▪ Weiterführendes Coaching 50 min. 87 €

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.
▪ 120 min. 216 €

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.
▪ 120 min. 238 €

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.
▪ 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.
▪ 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.
▪ 15 min. 47 €

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

Himmel & Erde
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.
▪ 122 € für die 1. Person
▪ 100 € für die 2. Person

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

Mutterglück

WELLNESSBEHANDLUNGEN

Gesichtsbehandlungen
Pflegebehandlungen mit Massage.
Ideal zur Entspannung.
▪ Edelweiß Gesichtsbehandlung 99 €
▪ Cocoon Gesichtsbehandlung 127 €

Premaman Massage
Speziell in der Schwangerschaft ist es wichtig, verspannte Muskeln zu lockern, die Beweglichkeit zu verbessern und dadurch das Wohlbefinden zu erhöhen.
▪ 45 min. 69 €

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

IAM-Massage / Oberflächliche Bindegewebs-Massage
Diese entspannende Massage entlang der Energiebahnen des Körpers hat eine entwässernde Wirkung.
▪ 45 min. 69 €

Baby-Massage und Bad
Eine sanfte Massage mit anschließendem Honig-Milch-Bad (ab 1 Monat - 6 Monate).
▪ 40 min. 69 €

BODY & MIND

Private Yoga
Eine ideale Vorbereitung für werdende Mütter, um den Körper bewusst wahrzunehmen und bewusst zu atmen.
▪ 74 €

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.
▪ 45 min. 64 €

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.
▪ 30 min. 64 €

Man Spa

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

Miofasciale Massage
Diese Entspannungsmassage wird mit einer speziellen Unterarmtechnik durchgeführt. Sie verbessert die Körperhaltung und lockert die Muskulatur.
▪ 45 min. 69 €

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.
▪ 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.
▪ 55 min. 99 €

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

Thalasso Gesichtsbehandlung (s. S. 6)

Spezialbehandlung gegen Haarausfall
Die Thalassotherapie Vitality Behandlung ist ideal, um dem Haarausfall vorzubeugen oder entgegenzuwirken.
▪ Behandlung 67 €
(ohne Föhnen)

ADLER KIDS SPA

AKI Massage *Neu!*
Körpermassage mit duftenden Ölen.
▪ 20 min. 44 €

Fresh Face *Neu!*
Ein Frischekick für junge Haut.
▪ 20 min. 46 €

Gesichtsreinigung »Teen« *Neu!*
Für eine reine und gepflegte Haut.
▪ 55 min. 99 €

Happy Hands & Feet *Neu!*
Nägelfeilen, Hand- und Fußmassage & Nagellack.
▪ 50 min. 56 €

PFLEGERITUALE FÜR ELTERN UND KIND *Neu!*

Lassen SIe sich gemeinsam mit Ihrem Kind verwöhnen

Milch & Schokolade Traum
Der »Traum« beginnt mit einer gemeinsamen Aufwärmphase in der Biosauna. Es folgt eine Schokoladen-Massage für unsere kleinen Gäste – die Großen werden mit einer Milch-Honigbutter-Massage verwöhnt. Zur optimalen Pflege genießen beide ein Milchbad in Tiroler Holzwannen.
▪ 75 min. 98 €

Joghurt Spa
Planschen Sie zusammen mit Ihrem Kind in einer großen Whirlwanne und lassen Sie sich im orientalischen Ambiente mit Produkten auf Joghurtbasis verwöhnen. Der Körper wird mit einer Joghurt-Mandelmischung gepeelt und anschließend wird die Haut mit einem Vanilleöl gepflegt.
▪ 75 min. 98 €

Spa-Programme 2013/14

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	-
	554 €	275 €

PERFECT BODY	6 Tage	3 Tage
Körperpeeling	1	1
Algenpackungen	4	-
Infrasnella	2	-
Presso-Behandlungen	2	2
Fußreflexzonen-Massage	1	-
Anti-Cellulite Massagen	4	3
Body Tec	2	-
Straffende oder drainierende Lehmpackung	-	3
	722 €	441 €

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
	653 €	335 €

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	-
	506 €	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
	368 €	289 €

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	349 €	218 €

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	-
	494 €	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	-
	524 €	329 €

TEENAGER	1-2 Tage
Apfel-Peeling und Packung	1
Teilmassage	1
Gesichtsreinigung	1
	194 €

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	-
	553 €	297 €

»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
	567 €	376 €

ADLER BEAUTY DAY	1-2 Tage
Klassische Massage	1
Edelweiß Gesichtsbehandlung	1
Kraxenofen	1
Fangopackung oder Kleopatrabad	1
	199 €

MAN BEAUTY DAY	1-2 Tage
Private Coaching	1
Fangopackung	1
Klassische Massage	1
Basic Homme Behandlung	1
Maniküre	1
	271 €

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. (30 min. pro Bereich: Salzsee, Salzsteinsauna und Ruhezone).
Wir bitten Sie in der Salzgrotte um absolute Ruhe.

Unterirdischer Salzsee
angereichert mit Meersalz
Wassertemperatur 36° - Salzgehalt 11%

Schwerelos schwebt Ihr Körper im wohlig-warmen Salzwasser, umhüllt von Lichtspielen und sphärischen Klängen. Das hochwertige Salz aus dem 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 ca. 25-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. 25 min. kühl duschen und ausruhen.

MEDIZINISCHE DIAGNOSTIK

Allgemeinmedizinische Visite
▪ 92 €

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.
▪ 92 €

Komplementärmedizinische Visite
Homöopathie, Homotoxikologie, Pflanzen- und Blütenheilkunde
▪ 153 €

Medizinische Irisdiagnostik
Die Iris ist ein Spiegel von Körper und Seele. Durch die Augenanalyse lässt sich ein Bild unseres Gesundheitszustandes gewinnen.
▪ 153 €

Visite zur Hydro-Colon Therapie
▪ 70 €

LABORANALYSEN*

Klassische Laboranalysen und innovative Spezialtests:

Blutproben
- Allgemeine und spezielle Blutuntersuchungen ab 92 €
- Nahrungsmitttel-Unverträglichkeitstest (Elisa-Verfahren) 210 €
- Bestimmung der Freien Radikale 53 €
- Lipidomik-Test 94 €

Stuhl- und Urinproben
- Urintest 11 €
- Stuhlflora-Analyse (I. B. E.) 173 €
- Neurotransmitter-Test 113 €
- Helicobacter Stuhltest 63 €
- Test auf Schwermetalle 225 €

Speicheltests
- Test auf Stresshormone 104 €
- Test auf männliche Hormone 86 €
- Test auf weibliche Hormone 134 €
- Cortisol-Kurve 160 €

Gentests mit den Schwerpunkten:
- Übergewicht 203 €
- Metabolisches Syndrom 242 €
- Herz-Kreislauf 383 €
- Detox 203 €

Vorsorgeanalsye-Paket *Neu!*
(Stuhlflora-Analyse (I. B. E.)
+ Lipidomik-Test
+ Bestimmung der Freien Radikale
+ Nahrungsmitttel-Unverträglichkeitstest 46) 273 €

(*nach ärztlicher Untersuchung)

NEUHEIT 2013/14

Vorsorge-Checks zur Vorbeugung von Krankheiten und zur Gesunderhaltung.

Start Check
- Ärztliche Visite
- Basis-Blutlabor
- Kontrollvisite mit Blutbildanalyse
▪ ab 240 €

Spezial-Vorsorge-Checks
Individuell auf das Alter und Geschlecht abgestimmt:
▪ Check-up Frau/Mann 35+ 621 €
▪ Check-up Frau 45+ 657 €
▪ Check-up Mann 45+ 686 €
▪ Check-up Frau 60+ 681 €
▪ Check-up Mann 60+ 699 €

Gerne geben wir Ihnen detaillierte Informationen darüber, was die einzelnen Checks beinhalten.

INSTRUMENTELLE UNTERSUCHUNGEN

Bio-Impedanzanalyse
Die Bio-Impedanzanalyse liefert uns ein exaktes Bild Ihrer Körperzusammensetzung, die uns wichtige Informationen über Ihre Stoffwechselvorgänge gibt und den Grundumsatz errechnet, welcher den Energiebedarf des Körpers bestimmt.
Sie weist frühzeitig auf Krankheiten hin, die mit Veränderungen der Körperzusammensetzung einhergehen und liefert wichtige Informationen über den Ernährungsstatus.
▪ 102 €

Ernährungsprofil
Auf der Basis der Köperzusammensetzung wird ein individueller Ernährungsplan 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

▪ 102 €

Gesamt-Check
- Bio-Impedanzanalyse
- Bioelektrischer Check-up
- Erstellung eines persönlichen Ernährungsprofils

▪ 236 €

Diagnose Profil
- Bio-Impedanzanalyse
- Bioeletrischer Check-up

▪ 180 €

Spirometrie
Die Spirometrie ist ein Verfahren zur Lungen-Funktionsprüfung. Dabei werden Lungen- und Atemvolumen gemessen und grafisch im Spirogramm dargestellt.
▪ 92 €

Laktattest
Zur Bestimmung der anaeroben Schwelle und zur Planung und Steuerung des Trainings.
▪ 246 €

Elektrokardiogramm*
Aufzeichnung der Herzaktivitäten.
▪ 66 €

(*nach ärztlicher Untersuchung)

Bitte beachten Sie auch unsere ganzheitlich orientierten und ärztlich betreuten **ADLER BALANCE® Gesundheitsprogramme** mit den Schwerpunkten **Entschlackung, Gewichtsreduktion, Anti-Aging, Stressbewältigung und Ayurveda.** Lassen Sie sich an der Reception des ADLER SPA »Dolasilla« ausführlich beraten!

THERAPIEN*

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.
▪ 130 €

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.
▪ 62 €

Biofeedback
HeartMath: bewusstes Atmen, Harmonisieren des Herzschlags und emotionales Gleichgewicht.
▪ 82 €

Homöomesotherapie
▪ 100 €

Neuraltherapie
▪ ab 56 €

Leberreinigung
▪ 114 €

Diätberatung und Nahrungsergänzung
▪ 160 €

Wie auch immer man Schönheit definieren mag, wichtig ist, dass man sich in seiner Haut wohl fühlt.

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

Anti-Aging Visite
Eine präventiv-medizinische Visite, um lange gesund und aktiv zu bleiben. Ziel ist es, das biologische Altern hinauszuzögern, die Lebensqualität im Alter möglichst lange auf hohem Niveau zu erhalten, lange jung auszusehen und auch das Leben insgesamt zu verlängern.
▪ 153 €

BEHANDLUNGEN

Laserbehandlungen
Diese innovative, schnelle und ambulante Behandlungsmethode welche beeindruckende und anhaltende Ergebnisse liefert, wird empfohlen zur:

▪ **Gesichtsverjüngung**	400 €
▪ **Epilation**	ab 150 €
▪ **Behandlung von:**	
- Pigmentflecken	ab 200 €
- Onychomykose	ab 80 €
- Akne	ab 250 €
- Gewebsrissen	ab 250 €
▪ **Entfernung:**	
- Couperose, Besenreiser	ab 250 €
- kleiner Schönheitsfehler	ab 200 €

Carboxy Therapie
Eine Therapieform mit sofort sichtbaren Resultaten. Mittels Mikroinjektionen wird medizinisches CO_2 unter die Haut injiziert, um die Mikrodurchblutung zu verstärken und die venöse bzw. lymphatische Drainage des Gewebes zu fördern.
▪ ab 100 €

Medizinisches Peeling
Biologische Abschälung der oberen Hautschichten, bei gleichzeitiger Anregung der Hauterneuerungsprozesse. Geeignet

▪ zur Reduzierung von oberflächlichen Gesichtsfältchen (Yellow Peel)	200 €
▪ bei Hautunreinheiten, Pigment- und Altersflecken	150 €

Bio-Lifting
Eine biologische Revitalisierungsmethode für Damen und Herren. Sie hat das Ziel, den Feuchtigkeitsgehalt der Haut zu normalisieren und die nachlassende Elastizität des Bindegewebes wiederherzustellen.

▪ Vitamine	ab 200 €
▪ Hyaluronsäure	ab 250 €

»Filler« - Füllsubstanzen
Schmerzlose Methode zur Faltenunterspritzung, Wangenauffüllung, Halsstraffung oder Lippenformung mit Hyaluronsäure.
▪ ab 350 €

Entfernen von:
Gemeinen Warzen, seborrhoischen Warzen, Kapillaren, kleinen Gefäßschwämmchen.
▪ ab 150 €

Mesotherapie
Injektionstechnik mit homöopathischen Substanzen. Wirkt bei Cellulite, Übergewicht, Haarverlust, zur Entschlackung, Revitalisierung und Aktivierung der Blutzirkulation.
▪ ab 100 €

Sklerosierung
Zur schnellen Beseitigung von Besenreisern.
▪ ab 100 €

I-lipo *Neu!*
Der intelligente und effektive Weg zur Fettreduktion. i-lipo ist eine neue, schmerzfreie Methode der Laser-Lipolyse mit Soforteffekt, die sich an jeder beliebigen Körperregion anwenden lässt. Das spezielle Laserlicht bewirkt eine Reaktion im Inneren der Fettzellen. Die dort gespeicherten Energiereserven werden gespalten, die Zellmembran wird durchlässig. Die Folge: durch die i-lipo Behandlung werden die Fettzellen so beeinflusst, dass sie Energiereserven abgeben, die dann in den natürlichen Stoffwechsel des Körpers aufgenommen werden. Innerhalb einer Behandlungssitzung werden so die erreichbaren Fettzellen schnell und effektiv in ihrer Größe reduziert. Auch die ungeliebten Dellen (Cellulite) werden beseitigt.
i-lipo bietet Ihnen einen schonenden und effektiven Weg der Umfangreduzierung und Körperformung.
▪ Erste Sitzung 150 €
▪ Jede zusätzliche Sitzung 100 €

ADLER FIT

Vital-Check
Dieser Test zeigt, wie es um Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination bestellt ist und hilft unseren Trainern, die für Sie ideale sportliche Aktivität zu finden.
▪ Vital-Check 30 min. 46 €
▪ Spiro-Vital-Check 60 min. 135 €

ADLER FIT - PRIVATE COACHING

Ein auf Ihre sportlichen, gesundheitlichen und ästhetischen Ziele abgestimmtes Einzeltraining mit Ihrem ADLER FIT Private Coach, sowie Erstellung Ihres persönlichen Trainingsplans für zu Hause.

- **Healthy Back**
  Gezielte Rücken- und Dehnungsübungen für eine starke Muskulatur.
- **Abs Killer**
  Kräftigung der Bauchmuskulatur mit sichtbaren Resultaten in kurzer Zeit.
- **Functional Private Coaching**
  Einfache aber gezielte Übungen, die den Stoffwechsel aktivieren und Kraft, Koordination und Beweglichkeit fördern.
- **Manager Workout**
  Ein innovatives Total Fitness Programm für Haltung, Muskeltonus, Atmung.
- **Rehab**
  Zur Erholung und zum Wiederaufbau nach einem Unfall oder einer Operation.
- **Water Private Coaching**
  Gelenkschonendes Training im Wasser bzw. Schwimmunterricht für alle Altersstufen.
- **Restart**
  Ideal, um sich nach längerer Fitnesspause wieder in Form zu bringen.

▪ 1 Sitzung zu 45 min. jeweils 64 €, 3 Sitzungen 168 €
▪ 1 Sitzung zu 25 min. jeweils 41 €, 3 Sitzungen 108 €
▪ Privat Coaching Family 45 min. 84 € (1. Person 64 €, die 2. Person 20 €) Neu!
▪ Privat Coaching Mini Group 45 min. (zw. 3-5 Personen) 31 € pro Person Neu!

Panca Fit
Das einzige Gerät, mit dem Haltungsschäden innerhalb kürzester Zeit ausgeglichen werden können – durch aktives und passives Stretching der Muskelgruppen. Ideal zur muskulären Entspannung sowie bei Nacken-, Rücken- und Ischias-Beschwerden.
▪ 1 Sitzung (45 min.) jeweils 71 €, 3 Sitzungen 192 €

Body Tec
Mit diesem effizienten, gelenkschonenden Ganzkörpertraining gelingt es Ihnen innerhalb kürzester Zeit, Kraft aufzubauen, Fett abzubauen und den Körper zu formen.
▪ 20 min. 46 €, 3 Behandlungen 117 €

FITNESS-INKLUSIVANGEBOTE

ADLER FIT Cardio- & Power-Training
Trainieren Sie in unserer modernen Fitnesswelt ADLER FIT jederzeit und kostenlos an den Top-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, Functional Training, Abdominal Killer, Superglutei, Aquagym, Pilates, Stretching, Yoga.

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

Programm-Empfehlung

Total Body Fit
1 Private Healthy Back
1 Private BBP
1 Private Outdoor-Aktivität
168 €

Programm-Empfehlung

Postural
1 Haltungsanalyse mit Foto
1 Panca Fit-Einheit
1 Private Healthy Back
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