DEUTSCH

FALKENSTEINER
Hotel & Spa
Alpenresidenz
Antholz ****

ACQUAPURA
SPA

Massage & Beauty

INHALT

ACQUAPURA SPA

Wellness exklusiv 4
Acquapura SPA Wirkprinzip 6

ACQUAPURA SPA PAKETE 8

ANTHOLZER SPA-BASIC PAKETE 10

BEAUTY

Gesichtsbehandlungen mit Naturkosmetik 12
Beauty à la carte 14
Peelings 16
Packungen 18
Baderituale 20

MASSAGEN

Acquapura Klassik 22
Exklusiv in Antholz 24
Von Nah & Fern 26
Acquapura Spezial 28

PRIVATE SPA 32

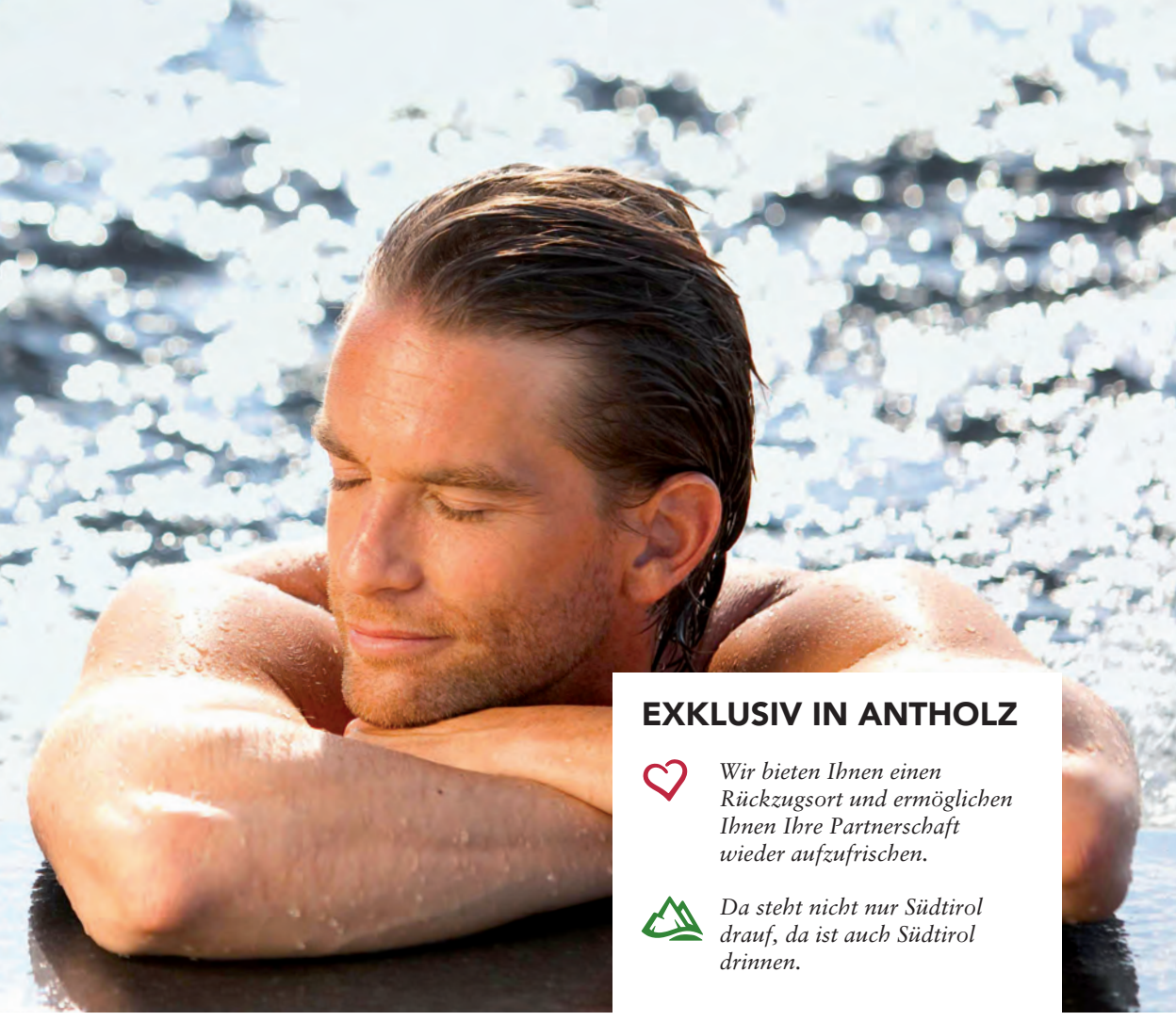
SAUNAFIBEL 34

SPA ETIKETTE 38

Wellness exklusiv

»Acqua pura« bedeutet »reines Wasser«. In der Acquapura SPA Wellnesswelt der Falkensteiner Hotels & Residences spielt Wasser eine zentrale Rolle. Es ist ein Lebenselixier, das über ungeahnte Fähigkeiten verfügt. Es regt die Durchblutung an, aktiviert den Stoffwechsel und sorgt für Wohlbefinden. Großzügige Wasserflächen, inspirierende Saunabereiche, ein umfangreiches Behandlungsangebot und vieles mehr schaffen im Acquapura SPA die richtige Stimmung für *Entspannung, Genuss, Freude, Gesundheit und Vitalität.*

Nur wenn unsere Zellen optimal mit Wasser, Nahrung und Luft versorgt werden, fühlen wir uns leistungsfähig und gesund. Außerdem wird unsere Leistungsfähigkeit vom so genannten Biorhythmus gesteuert. Der Biorhythmus ist unsere innere Uhr und bestimmt, ob wir wach sind oder schlafen, ob wir müde oder aktiv sind. Diese Phasen spiegeln sich nicht nur im Tagesverlauf wider, sondern auch in den vier Jahreszeiten.



EXKLUSIV IN ANTHOLZ

Wir bieten Ihnen einen Rückzugsort und ermöglichen Ihnen Ihre Partnerschaft wieder aufzufrischen.

Da steht nicht nur Südtirol drauf, da ist auch Südtirol drinnen.

Unsere Wellnessbehandlungen sind genau darauf abgestimmt und unterstützen Sie dabei, Ihren natürlichen Biorhythmus zu finden:

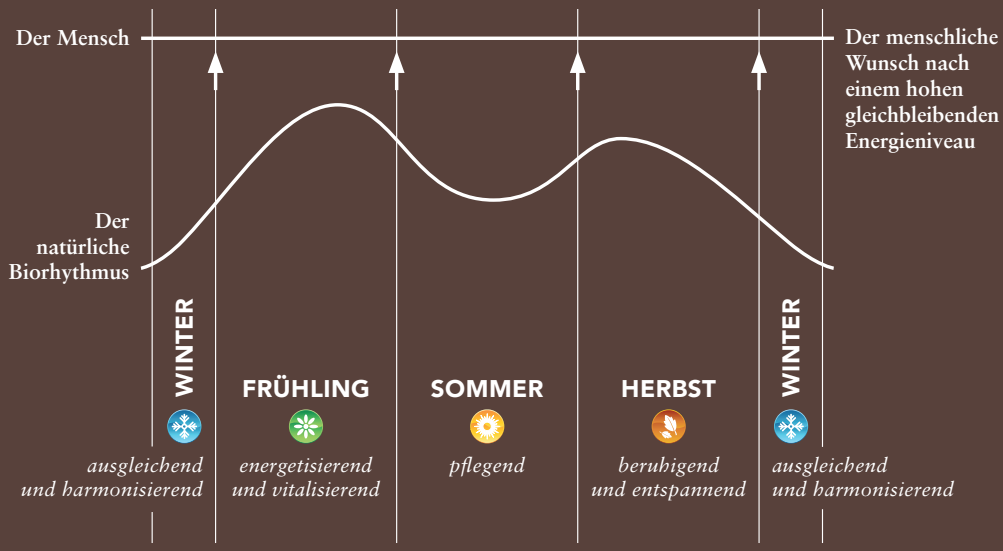
- *energetisierend und vitalisierend*
- *pflegend*
- *beruhigend und entspannend*
- *ausgleichend und harmonisierend*
- *klar und rein*

ACQUAPURA SPA

DAS ACQUAPURA
WIRKPRINZIP

Der moderne Mensch hat es verlernt, im Einklang mit der Natur zu leben. Doch wie der natürliche Lauf der Jahreszeiten unterliegt auch der menschliche Biorhythmus dem Auf und Ab der Natur. Die Anforderungen des Alltags nehmen darauf keine Rücksicht. Auf Dauer können wir dagegen nicht ankämpfen. Die Folge sind Stress, Müdigkeit und allgemeines Unwohlsein.

Wir unterstützen Sie dabei, Ihr rhythmisches Gleichgewicht zu finden und sich dadurch neu zu entdecken. Sie entscheiden, ob Sie sich beleben, pflegen, entspannen oder Kraft tanken möchten. Wir beraten Sie gerne bei der individuellen Gestaltung Ihres Wohlfühlprogramms.



Quelle: Roman Schmidt, 29. März 2010

klar und rein **Dies ist das Acquapura-Symbol und bedeutet »reines Wasser«.**

ACQUAPURA SPA
PAKETE

Unsere Spa Pakete helfen Ihnen dabei Ihren Rhythmus zu finden, Energie zu tanken, Schönheit zu erleben sowie Entspannung, Balance oder Klarheit zu finden.

Die Anwendungen finden während 1 bzw. 2 Tagen statt.

KLARHEIT ab 2 Tagen **€ 220,–**

Slim-Behandlung, große Lymphmassage, straffe Beine, Bergmoor-Packung

ENERGIE ab 2 Tagen **€ 115,–**

Klassische Ganzkörpermassage, Bergsalz-Peeling, Sportmassage für die Beine

SCHÖNHEIT ab 2 Tagen **€ 155,–**

Intensiv reinigende Gesichtsbehandlung (50 min), Peeling nach Wahl, Maniküre, Pediküre

BALANCE ab 1 Tag **€ 110,–**

(auch sehr gut in der Schwangerschaft geeignet)
Teilmassage Kopf und Nacken, lymphstimulierende Massage für die Beine, Cleopatrabad

ENTSPANNUNG ab 2 Tagen **€ 160,–**

Aprikosen-Peeling, ayurvedische Ganzkörpermassage, Südtiroler Bergkräuterbad, kleine Klangschalenmassage

SÜDTIROL ab 1 Tag **€ 135,–**

Südtiroler Weinlaub-Peeling, Südtiroler Waldhonigmassage, Südtiroler Heu-Packung

ANTHOLZER
SPA-BASIC-PAKETE

So können Sie Ihre wertvolle Urlaubszeit
am besten nutzen.

BERGLUFT 50 min **€ 64,–**

Klassische Teilmassage und Körperpackung
(beides nach Wahl)
… für Wandersleute und sportlich Aktive.

ALMRAST 50 min **€ 62,–**

Peeling und klassische Teilmassage
(beides nach Wahl)
… für sehr gestresste Gäste, die eine
entspannende Pause brauchen.

SEEBRISE 50 min **€ 66,–**

Peeling und Körperpackung
(beides nach Wahl)
… für Genießer, die in ein schwereloses und
frisches Körpergefühl eintauchen möchten.

Beauty

GESICHTS-BEHANDLUNGEN MIT NATUR-KOSMETIK

NACH TEAM DR. JOSEPH – SÜDTIROL

Basierend auf Ihren Hautbedürfnissen und wissenschaftlichen Erkenntnissen setzen die Behandlungsmethoden TEAM DR. JOSEPH in der Tiefe des Gewebes an. Der Hautstoffwechsel wird ganz natürlich in Balance gebracht, durch Beruhigung des Nervensystems, Entspannung der Mimik und Harmonisierung der Mikrozirkulation mit dem Ziel, Ihr ganzheitliches Hautgefühl, Ihre Hautgesundheit und Ihre unvergleichliche Schönheit zu pflegen und zu erhalten. Maximale Wirksamkeit durch natürliche und biologische Wirkstoffe ist hier garantiert.

INTENSIV REINIGENDE GESICHTSBEHANDLUNG

ACQUAPURA BASIC 50 min **€ 62,–**

Diese hauttypspezifische Tiefenreinigung verleiht der Haut einen sichtbar frischeren Teint und eine vitale Ausstrahlung.
Wir starten mit einer sanft lymphstimulierenden Massage, einer feuchtwarmen Kräuterdampfkompresse und einem Peeling, dem die Ausreinigung mit Schröpfglas und der Tiefenreinigung folgt. Gepflegt wird die Haut dann mit einer tonifizierenden Gesichtspackung, der Peel Off Maske und der hautspezifischen Tagespflege. Ihre Haut wird rein und klar, Ihr Gesicht strahlt.

EXPRESS POWER LIFTING FÜR DEN MANN

ACQUAPURA MAN 50 min **€ 62,–**

Die Methode Team Dr. Joseph für Ihn: kraftvoll, naturnah und wirkungsstark. Der lymphstimulierenden Massage folgen die feuchtwarme Kräuterdampfkompresse und das Peeling. Es folgt die Tiefenreinigung und ein ausgewähltes Wirkstoff-Serum wird mit einer kräftigenden Gesichtsmassage eingearbeitet. Die Intensivmaske und eine individuelle Tagespflege runden die Behandlung ab. Natürliche Hightech Power für kraftvolle und gepflegte Ausstrahlung.

TIEFENWIRKSAME SCHÖNHEITSPFLEGE

ACQUAPURA KLASSIK 80 min **€ 92,–**

Eine wunderbare, natürliche Wirkstoffpflege speziell abgestimmt auf Ihre Hautbedürfnisse. Angefangen mit der lymphstimulierende Massage, der feuchtwarmen Kräuterdampfkompresse und dem Peeling, geht es weiter mit der Ausreinigung mit Schröpfglas und der Tiefenreinigung. Nun werden die Augenbrauen reguliert und ein abgestimmtes Serum wird aufgetragen. Der Gesichtsmassage folgen die Intensivmaske und eine abschließende, individuelle Tagespflege.
Mit hochwirksamen und natürlichen Aktivstoffen erzielen wir eine gesunde und intensiv gepflegte Haut.

INTENSIVBEHANDLUNG MIT BIODYNAMISCHEN LIFTING

ACQUAPURA LUXUS 110 min **€ 122,–**

Erleben sie eine wahrhaft einzigartige Intensivbehandlung mit biodynamischer Liftingmassage und nachhaltiger Wirkung. Beginnend mit einer lymphstimulierenden Massage, einer feuchtwarmen Kräuterdampfkompresse und dem Peeling, wird dann die Haut durch die Ausreinigung mit dem Schröpfglas porentief gereinigt. Nach der Regulation der Augenbrauen wird ein besonderes Serum aufgetragen. Es folgt nun die bioenergetische Blütenstempel-Lifting Massage, eine Intensivmaske und die individuelle Tagespflege.
Die Hightech der Natur sorgt für nachhaltige Wirkung und maximalen Effekt.

BEAUTY
À LA CARTE

RUND UM DIE AUGEN

Augenbrauen regulieren	**€ 10,–**
Augenbrauen färben	**€ 12,–**
Wimpern färben	**€ 12,–**
Augenbrauen und Wimpern färben inkl. Augenbrauen regulieren	**€ 24,–**

MIT HAND UND FUSS

Maniküre	**€ 32,–**
Pediküre	**€ 42,–**
Lack	**€ 6,–**
French Lack	**€ 9,–**

DEPILATION

Klassische oder mit Zuckerpaste (Sugaring) von 20 – 50 min	**€ 20,– bis 50,–**

PEELINGS

Nicht nur angenehm, sondern auch wirkungsvoll. Bei einem Peeling werden die abgestorbenen Hautschüppchen entfernt. Ihre Haut fühlt sich nachher samtig und geschmeidig an.
Lassen Sie los und gönnen Sie sich was Feines für Ihren Körper. Er wird es Ihnen danken und wieder im vollen Glanz erstrahlen.

KAFFEE-PEELING 25 min **€ 36,–**

Kaffee schmeckt nicht nur wunderbar, er pflegt auch die Haut auf optimale Weise. Die Haut erhält mehr Frische und fühlt sich weicher an. Der Clou ist die Wirkung des Koffeins: es wirkt anregend und fördert die Durchblutung. Bei regelmäßiger Anwendung kann es sogar Cellulite entgegenwirken.

BERGSALZ-PEELING 25 min **€ 36,–**

Ein Bergsalz-Peeling verhilft in kürzester Zeit zu reiner, strahlender Haut und entspanntem Wohlbefinden. Es zählt zu den ältesten Körperpflegemitteln, fördert die Durchblutung der Haut, spendet Feuchtigkeit und wirkt adstringierend, wodurch die Poren verkleinert und Hautunreinheiten gemildert werden.

APRIKOSEN-PEELING 25 min **€ 36,–**

Dieses Peeling wirkt sehr rückfettend und beugt der Hautaustrocknung vor. Sie wird wieder leuchten und strahlen und fühlt sich weich und geschmeidig an. Der angenehm-zarte Aprikosenduft bleibt noch lange erhalten.

SÜDTIROLER
BERGKRÄUTER-PEELING 25 min **€ 36,–**

Schenken Sie Ihrer Haut einen Hauch Südtiroler Luft und lassen Sie sich von verschiedensten Bergkräutern unserer Umgebung verwöhnen. Ein Spaziergang durch die Antholzer Almwiesen.

SÜDTIROLER
WEINLAUB-PEELING 25 min **€ 36,–**

Das besondere Südtiroler Weinlaub-Peeling ist für alle Hauttypen geeignet. Es steigert die Mirkrozirkulation und wirkt tonifizierend auf die Gefäße (vor allem Venen). Dadurch kann es leicht entwässern, entsäuern und macht einen müden Körper wieder frisch und munter.

PACKUNGEN

Freuen Sie sich auf die Packung Ihrer Wahl in unserer warmen Schwebewanne.
Hier befindet sich der Körper in völlig frei schwebender Position, welche sich entlastend auf die Wirbelsäule auswirkt. Zudem wird die Muskulatur gelockert und die perfekte „Lagerung“ des Körpers verspricht pure Entspannung.

BERGSALZ-PACKUNG 25 min **€ 38,–**

Wertvolle Mineralien und Spurenelemente verbessern die Hautfeuchtigkeit, straffen und beugen Hautirritationen vor. Ideal bei empfindlicher und zu Trockenheit neigender Haut. Der Körper entgiftet und entschlackt, während Sie faulenzen.

NACHTKERZENÖL-PACKUNG 25 min **€ 38,–**

Das Nachtkerzenöl gehört zu den teuersten Samenölen der Welt und wird durch schonende Kaltpressung aus den nur millimetergroßen Samenkörnern gewonnen. Es eignet sich besonders zur Behandlung von gereizter, strapazierter Haut. Die befeuchtende und rückfettende Nachtkerzenöl-Packung hinterlässt ein geschmeidiges Gefühl und pflegt die Haut nachhaltig.

ALGEN-PACKUNG 25 min **€ 38,–**

Eine Algen-Packung wirkt intensiver als eine reichhaltige Bodylotion. Die Haut wird durchblutet und der Stoffwechsel angeregt. Eine deutliche Besserung kann so bei Rheuma und Arthrose erreicht werden. Die stark entschlackende Wirkung wird auch zum Abbau von Fettpölsterchen eingesetzt. Die Haut wird schön glatt und bei regelmäßiger Anwendung kann sogar die Silhouette modelliert werden.

SÜDTIROLER HEU-PACKUNG 20 min **€ 38,–**

Die echte Südtiroler Heu-Packung wirkt durchblutungsfördernd, entkrampfend und immunstimulierend. Seelisches und körperliches Wohlbefinden werden gesteigert. Außerdem hat das Südtiroler Heu durch die ätherischen Öle eine heilende und schweißtreibende Wirkung. Dieser herrliche Duft regt Sie zum Träumen an, während die Südtiroler Wiesenkräuter ihre entschlackende und erfrischende Wirkung voll entfalten.

BERGMOOR-PACKUNG 25 min **€ 38,–**

Die Bergmoor-Packung lindert Beschwerden im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates und erzielt auch bei Problemen mit den Bandscheiben gute Ergebnisse. Eine Behandlung mit Bergmoor empfiehlt sich auch bei chronischen Erkrankungen wie Rheuma und Arthrose, bei welchen sie vor allem auch schmerzlindernd wirken. Auch Ischialgie und chronische Muskelverspannungen lassen sich auf diese Weise sehr gut behandeln.

BADERITUALE

KAISERBÄDER

Zu Zweit in die Wanne steigen und wie Kaiser im Kupferbad planschen. Wertvolle Kräuter befeuchten und pflegen die Haut, ein Gläschen Prosecco befeuchtet die Kehle. Eine Zeit, die nur für die Liebe reserviert ist.

ROSENBLÜTENBAD 25 min **€ 44,–**

... harmonisierend, vitalisierend
und aktiviert den Kreislauf.

BRENNNESSELBAD 25 min **€ 44,–**

… entschlackend, entgiftend
und verbessert das Hautbild.

CLEOPATRABAD 25 min **€ 44,–**

... regulierend, rückfettend
und pflegt die Haut.

SÜDTIROLER
BERGKRÄUTERBAD 25 min **€ 44,–**

... duftend, beruhigend
und befeuchtet die Schleimhäute.

WHIRLPOOL 25 min **€ 44,–**

Massagen

ACQUAPURA KLASSIK

Die Wirkung der Massage erstreckt sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus und schließt auch die Psyche mit ein. Sie löst Blockaden und bringt Entspannung für Körper, Geist und Seele.

KLASSISCHE MASSAGE

Ganzkörpermassage	50 min	**€ 55,–**
Rückenmassage (Kopf, Nacken, Schultern, unterer Rücken)	25 min	**€ 33,–**
Sportmassage für die Beine	25 min	**€ 33,–**

Hier werden bestimmte Körperpartien gezielt gestrichen, gedehnt und geknetet. Ziel ist es Kontraktionen zu lockern, die Durchblutung der Haut und Muskeln zu steigern und Verspannungen zu lösen. Lassen Sie uns die Last von ihren Schultern nehmen.

LYMPHSTIMULIERENDE MASSAGE

Klein (wahlweise Gesicht oder Beine)	25 min	**€ 36,–**
Groß (gesamte Körpervorderseite)	50 min	**€ 60,–**

Durch die langsamen und sanften Grifftechniken wird das Lymphsystem aktiviert und ein möglicher gestörter Lymph-Fluss verbessert. Das Gewebe wird entstaut, entwässert und zur Entgiftung angeregt. Eine Wohltat bei müden, schweren Beinen oder Stauungen von Gewebsflüssigkeiten.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Klein	25 min	**€ 34,–**
Groß	50 min	**€ 58,–**

Reflexzonenmassage am Fuß ist eine traditionelle Therapieform, die sich im Laufe von vielen Jahren aus altem Volkswissen zu einer exakt ausgearbeiteten Spezialmassage entwickelt hat. Durch die Massage am Fuß werden bestimmte Reflexzonen stimuliert und so der ganze Körper in Einklang gebracht. Da jeder Muskel und jedes Organ nur optimal funktionieren kann, wenn es gut durchblutet ist, kann über die Fußreflexzonenmassage eine Selbstheilung in Gang gebracht werden.

SCHOKOLADENMASSAGE

Ganzkörper	50 min	**€ 60,–**

Sind Sie ein Genießer?
Dann freuen Sie sich auf eine einzigartige Wohlfühlbehandlung. Ein zarter Schokoladenduft liegt in der Luft und warmes Schokoladenöl fließt über Ihren Körper. Genießen Sie eine sinnliche, kalorienfreie und garantiert glücklich machende Wellness-Behandlung.

EXKLUSIV IN ANTHOLZ

NATUR PUR MASSAGE
ANTI-STRESSMASSAGE 50 min **€ 60,–**

Entscheiden Sie selbst, wonach Ihnen der Sinn steht.
Suchen Sie sich vor Ort eines unserer drei **hauseigenen Falkensteiner-Steinöle** aus, mit dem Sie unsere entspannende Aromaölmassage genießen möchten.

Zur Auswahl stehen:

- **Entspannendes Jade-Öl**
  Duftender Lavendel und frische Zitrone haben – wie der Edelstein Jade – eine entspannende Wirkung auf den gesamten Körper.
  Ideal ist dieses Öl zum Abschalten vom Alltag und Bürostress.

- **Ausgleichendes Saphir-Öl**
  Die Mischung aus Rose und Orange wirkt – wie der Edelstein Saphir – ausgleichend auf Körper und Geist.
  Wählen Sie dieses Öl für die innere Balance und um trockener Haut Feuchtigkeit zu spenden.

- **Vitalisierendes Rubin-Öl**
  Der typische Geruch der Antholzer Wälder wird in unserem Zirbelkiefernöl vereint.
  Dieses Öl wirkt – wie der Edelstein Rubin – aktivierend und schmerzlindernd.
  Die perfekte Ergänzung nach sportlicher Betätigung und Muskelverspannung.

VON NAH & FERN

SÜDTIROLER
WALDHONIGMASSAGE
gesamte Körperrückseite 50 min **€ 64,–**

Warmer Südtiroler Waldhonig wird (nur) auf den Rücken aufgetragen und durch die besondere Technik des Einmassierens werden Schlackenstoffe und Gifte, die der Körper angesammelt hat, an die Oberfläche transportiert. Durch gezieltes, aber dennoch sorgfältiges Kneifen und Zupfen der Haut kommt es zu einer starken Durchblutung. Die Muskulatur entspannt sich und der Rücken fühlt sich vital an. Die Südtiroler Waldhonigmassage stärkt den gesamten Organismus, reinigt und aktiviert das Immunsystem und wirkt harmonisierend auf Energiefluss und Nerven.
Zum Schluss wird noch die gesamte Körperrückseite mit einem warmen Honigöl verwöhnt.

AYURVEDISCHE MASSAGE

Ganzkörpermassage	50 min **€ 64,–**
Rückenmassage	25 min **€ 40,–**
Fußmassage	25 min **€ 40,–**

Ein unvergleichliches Erlebnis.
Bei dieser sehr sanften Massage gelangen Sie in eine wunderbare Welt der Tiefenentspannung. Durch fließende, rhythmische Streichungen und viel warmes, nährendes Öl werden Sie in einen tief-entspannenden Zustand begleitet. Die Massage wirkt beruhigend und ausgleichend-ideal, um dem Alltagsstress zu entgehen.

KLANGSCHALENMASSAGE

Groß	50 min **€ 55,–**
Klein	25 min **€ 33,–**

Bei einer Klangschalenmassage werden Klangschalen verschiedener Größen und Tonlagen abwechselnd auf den Körper gelegt und angeschlagen. Die wohltuenden Schwingungen und Vibrationen übertragen sich auf Ihren Körper, lösen Spannungen und körperliche, sowie seelische Blockaden. Durch diese tiefgehende Entspannung können Körper, Geist und Seele wieder in Einklang gebracht werden.

ACQUAPURA SPEZIAL

GESUNDER RÜCKEN 50 min **€ 70,–**

Mit dieser speziellen Wirbelsäulenbehandlung bewahren Sie Haltung.
Die Behandlung beinhaltet eine angenehme Rückenmassage, gefolgt von der heißen Rolle nach Kneipp zur Lockerung der Muskulatur. Anschließend genießen Sie eine wirkungsvolle Schröpfkopfmassage der eine tiefenentspannende Klangschalenmassage folgt.
Dieses originelle Rückenprogramm löst hartnäckige Blockaden, lindert Schmerzen und bringt Energie wieder zum fließen.

STRAFFE BEINE 50 min **€ 70,–**

Bei dieser Behandlung – speziell für Ihre Beine – beginnen wir mit einem tonifizierendem Kaffee-Peeling. Weiter geht es mit einer entschlackenden Schröpfkopfmassage, die das Bindegewebe stark anregt, die Beine entstaut und die Haut strafft. Damit sich die bearbeiteten Stellen wieder beruhigen können und die gesamte Behandlung noch eine Weile nachwirken kann, massieren wir eine natürliche Algencreme ein, die auch der Cellulite entgegenwirkt.

LEICHTER BAUCH 50 min **€ 70,–**

Mit diesem Bauchprogramm wird der Bauch gestrafft und die gesamte Verdauung angeregt. Der Bauchraum wird durch die sehr entspannende Schröpfkopfmassage entlastet und der Bauchumfang etwas vermindert, alle Bauchorgane stimuliert und sogar die Konturen werden etwas gestrafft. Die Schwingung der Klangschalen bei der abschließenden Massage öffnen die Chakren.

RÜCKEN-FIT-PAKET ab 2 Tagen **€ 190,–**

Alle Behandlungen werden natürlich ganz individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse Ihres Rückens abgestimmt.

Gesunder Rücken
… lockert Muskeln, Sehnen und Faszien

Algen-Packung in der Schwebewanne
… entlastet die Wirbelsäule und entschlackt sie

Kleine Hot Stone Alpin Massage
… löst Schmerzpunkte und steigert die Durchblutung

Kleine Fußreflexzonenmassage
… entspannt den gesamten Bewegungsapparat

SLIM-BEHANDLUNG

(Ganzkörper) 50 min **€ 70,–**

Eine stark entwässernde und entgiftende Körperbehandlung.
Angefangen mit dem Südtiroler Weinlaub-Peeling, das eine gute entschlackende und reinigende Wirkung hat, geht es weiter mit der kurzen, entspannenden Ganzkörpermassage die mit einem anregenden Lymph-Öl gemacht wird. So wird die Blutzirkulation der Haut stimuliert und perfekt auf die abschließende entwässernde Algen-Packung vorbereitet.

HOT STONE ALPIN MASSAGE

Klein (Körperrückseite) 50 min **€ 64,–**
Groß 80 min **€ 95,–**

Statt klassischer Knetgriffe gibt es bei der Hot Stone Alpin Massage bis zu 60 Grad heiße Lavasteine, die in langsamen, sanften Bewegungen über den gesamten Körper geführt werden. Das Ziel der alpinen Hot Stone Massage ist die Entspannung des ganzen Körpers. Die Kombination von Wärme und Massage sorgt dabei für hohe Effizienz. So werden die Steine schon vor der eigentlichen Massage zur Erwärmung verspannter Körperregionen oder Muskeln verwendet, um diese zu lockern und anschließend tiefgehend zu massieren.
Die Massage wird abwechselnd mit kalten Bergkristallen als auch mit heißen Steinen durchgeführt, um die Durchblutung der Haut zu steigern.

PRIVATE SPA

PRIVATE SPA 60 min **€ 65,–**

Sichern Sie sich Ihren eigenen Spa-Bereich und genießen Sie die Vorzüge unserer Wohlfühlwelt in trauter Zweisamkeit. In privater Atmosphäre mit Dampfbad, Whirlpool, Kuschelbett sowie einer Flasche Prosecco erwachen Gefühle zu neuem Leben. Ein kleiner Luxus, den man seiner Partnerschaft gönnen sollte.

BERG SPA DELUXE 90 min **€ 85,–**

Ideal für Paare, die dem Alltag entfliehen und Ihre Liebe leben möchten. Im privaten Spa-Bereich mit Dampfbad, Whirlpool und Kuschelbett dürfen Sie 90 Minuten entspannen. Zusätzlich zu einer Flasche Prosecco bieten wir Ihnen einen echten Luffa-Schwamm, mit dem Sie sich gegenseitig massieren dürfen. Durch die alpine Lärchenpackung wird das Relaxen im Dampfbad noch intensiver erlebt. Die Ziegenmilch in der Sprudelwanne pflegt die Haut noch zusätzlich, auf ganz natürliche Weise. Schließen Sie die Augen und erleben Sie Südtiroler Bergluft.

HAMAM
„ANTHOLZER ART“ 90 min **€ 100,–**

Zum Einstimmen genießen Sie beide ein paar ruhige Minuten im privaten Dampfbad bei milden 45°C. Nachdem so der ganze Körper schön gelockert und die Hautporen geöffnet sind, geht es weiter mit der Seifenschaum-massage auf einer warmen Marmorplatte. Bei diesem Hautpeeling wird die Haut mit einem echten, Südtiroler Leinenhandschuh und echter Schafseife gereinigt und massiert. Zum krönenden Abschluss lädt ein entspannendes Sprudelbad zum Wohlfühlen ein. Sauber und entspannt, können Sie so Ihren verdienten Urlaub richtig genießen.

ROMANTIK-PAKET
für 2 Personen ab 2 Tagen **€ 240,–**

Hamam „Antholzer Art“, Rosenblütenbad, 2x Natur-Pur-Massage.

SAUNAFIBEL

Saunieren ist Entspannung pur.
Es tut gut, stärkt die Abwehrkräfte
und verleiht ein angenehmes Hautgefühl.
Nehmen Sie sich Zeit für einen wohltuenden
Saunabesuch in den großzügigen Acquapura
SPA Wellnesslandschaften und lassen Sie Ihre
Seele baumeln. Sie haben sich eine richtige
Auszeit verdient.

Wie Sauna auf Körper und Seele wirkt?
Die Finnen wissen es schon lange:
Schwitzen ist gesund. Die Erwärmung
in Sauna und Dampfbad verbessert die
Immunabwehr, denn sie fördert die Bildung
von Abwehrstoffen im Blut. Außerdem
werden die Atemwegschleimhäute besser
durchblutet.
Vor allem das Immunsystem profitiert von
den regelmäßigen Schwitzkuren. Saunagänger
sind seltener krank und überstehen Infekte
schneller. Ihre Wärmeregulation ist so gut
trainiert, dass ihr Körper sich schnell auf
wechselnde Temperaturen einstellt und
deshalb weniger anfällig ist, wenn es
draußen kalt und feucht wird.

Die für den Körper ungewohnt hohen
Temperaturen erweitern zudem die Blut-
gefäße und kurbeln den Kreislauf an. Die
bessere Durchblutung stimuliert die Stoff-
wechselvorgänge des Körpers. Die Temperatur
im Körperinneren steigt einem künstlichen
Fieber gleich um ein bis zwei Grad an. Das
fördert die Aktivität von Abwehrzellen, die
im Organismus Krankheitserreger reduzieren.
Erst die auf die Wärme folgenden Kälte-
Reize machen das Saunieren so gesund.
Sie sind das optimale Training für Herz
und Kreislauf. Saunabesuche können neben
der Infektanfälligkeit auch rheumatische
Erkrankungen, allgemeine Schmerzen des
Bewegungsapparats und Atemwegerkran-
kungen positiv beeinflussen. Das gilt auch
für Hauterkrankungen wie Schuppenflechte
und Neurodermitis.
Und das Beste: Saunieren macht glücklich.
Denn die Warm-Kalt-Wechselreize fördern
die Produktion der körpereigenen Glücks-
hormone Serotonin und Dopamin.

DAMPFBAD

Das Dampfbad ist eine Variante der Sauna mit niedrigerer Temperatur und sehr hoher Luftfeuchtigkeit. Häufig liegen die Temperaturen bei einem Dampfbad zwischen 40 und 52°C, die Luftfeuchtigkeit zwischen 48 und 62%.

BIO-KRÄUTER-SAUNA

Die Temperatur liegt zwischen 55 und 60°C, die Luftfeuchte zwischen 60 und 65%. Bei der Bio-Kräuter-Sauna ist oberhalb des Ofens eine Schale befestigt, welche frische Kräuter in einem Wasserbad enthält. Die Essenzen lösen sich langsam aus den Kräutern heraus und der angenehme Duft erfüllt den Sauna-Raum.

FINNISCHE SAUNA

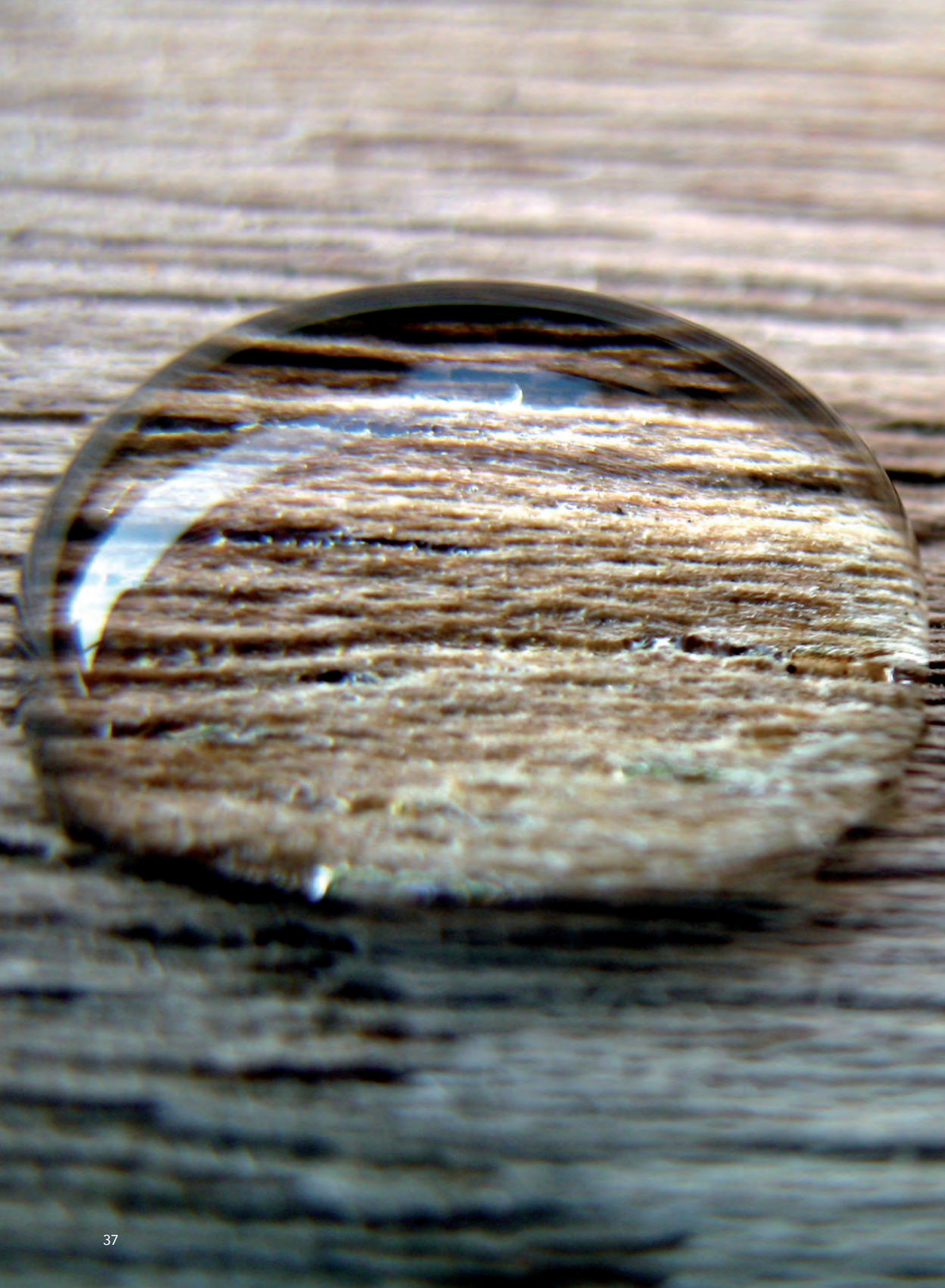
Es ist die „Standard-Sauna“, die dem Saunagänger nahezu in jedem Acquapura SPA begegnet. Es herrscht eine trockene Wärme mit wenig Luftfeuchtigkeit. Die Temperatur liegt in der Regel zwischen 80 und 95 bis hin zu 100°C. Um den Hitzereiz zu steigern, werden in Finnischen Saunen Aufgüsse durchgeführt.

Der Aufguss: beim „normalen“ Aufguss wird üblicherweise ein mit ätherischen Ölen angereichertes Wasser auf die heißen Lavasteine des Saunaofens gegossen. Der so entstandene Wasserdampf wird vom Saunameister mit einem Handtuch durch die Luft gewirbelt und somit gleichmäßig im Raum verteilt.
Mit dieser Technik wird das Hitzeerleben in der Sauna gesteigert.

DIE KNEIPP-BECKEN

Kneippen, oder auch Wassertreten ist gut für Venen, das Immunsystem, beugt Krampfadern vor und der gesamte Blutkreislauf wird angekurbelt.

Und so funktoniert‘s:
Stellen Sie sich in eines der Becken (rot=warm, blau=kalt) und gehen Sie vorsichtig auf und ab. Hierbei sollte ein Bein immer vollkommen aus dem Wasser herausgezogen und die Fußspitze etwas nach unten gebeugt werden (der so genannte Storchengang). Wenn Sie im blauen Becken angefangen haben, wechseln Sie zu rot sobald sich ein starkes Kältegefühl in den Füßen und Unterschenkeln bemerkbar macht. Diesen Vorgang wiederholt man beliebig oft, wichtig ist nur: beenden Sie Jeden Ihrer Kneippgänge im blauen Becken, also dem kalten Wasser, denn so schließen sich die Poren der Haut, die Blutgefäße ziehen sich zusammen und die Wärme bleibt im Körper. Nach dem Wassertreten das Wasser lediglich abstreifen, die Füße aber nicht abtrocknen.



Spa Etikette

BERATUNG UND INFOS

Unsere qualifizierten MitarbeiterInnen beraten Sie gerne bei der individuellen Gestaltung Ihres Wohlfühlprogramms:
Tel. +39/0474/49 45 20 oder
beauty.antholz@falkensteiner.com

FRÜHZEITIGE RESERVIERUNG

Um Ihre Behandlungen optimal planen zu können und eventuelle Wünsche zu berücksichtigen, bitten wir Sie, die Termine bereits vor der Anreise bei uns zu buchen. Bitte informieren Sie uns dann auch über Schwangerschaft, mögliche Beschwerden, Krankheiten oder ähnliches. Diskretion wird bei uns großgeschrieben.

GUTSCHEIN

Was gibt es Schöneres als „Zeit zu verschenken“? Ob für Ihren Partner, für Freunde oder die Familie- Zeit sich neu zu entdecken fühlt sich gut an. Unsere Acquapura SPA Gutscheine sind an der Hotelrezeption erhältlich.

VORHER

Damit Sie Ihre Behandlung entspannt genießen können, empfehlen wir Ihnen 10 Minuten vor dem Termin an unsere Beauty-Rezeption zu kommen. Wir werden Sie dort abholen. Männer sollten sich mindestens 3 Stunden vor einer Gesichtsbehandlung rasieren, damit sich die Haut ausreichend beruhigen kann. Auch ist es immer von Vorteil, kurz vor den Behandlungen auf die Toilette zu gehen, damit man sich nachher in Ruhe entspannen kann.

NACHHER

Wir empfehlen Ihnen, sich direkt nach Ihrer Behandlung noch ein wenig auszuruhen. Nach einem halben Stündchen des Faulenzens dürfen Sie dann gerne wieder machen, worauf Sie Lust haben.

BEKLEIDUNG

Zu den Behandlungen dürfen sie gerne im Bademantel erscheinen.
Im Poolbereich ist Badebekleidung vorgeschrieben; es gibt aber KEINE Badehaubenpflicht.
Der Saunabereich ist eine Nacktzone.

SONSTIGES

Bitte lassen Sie Ihre Wertsachen im Zimmer, wir übernehmen KEINE Haftung.

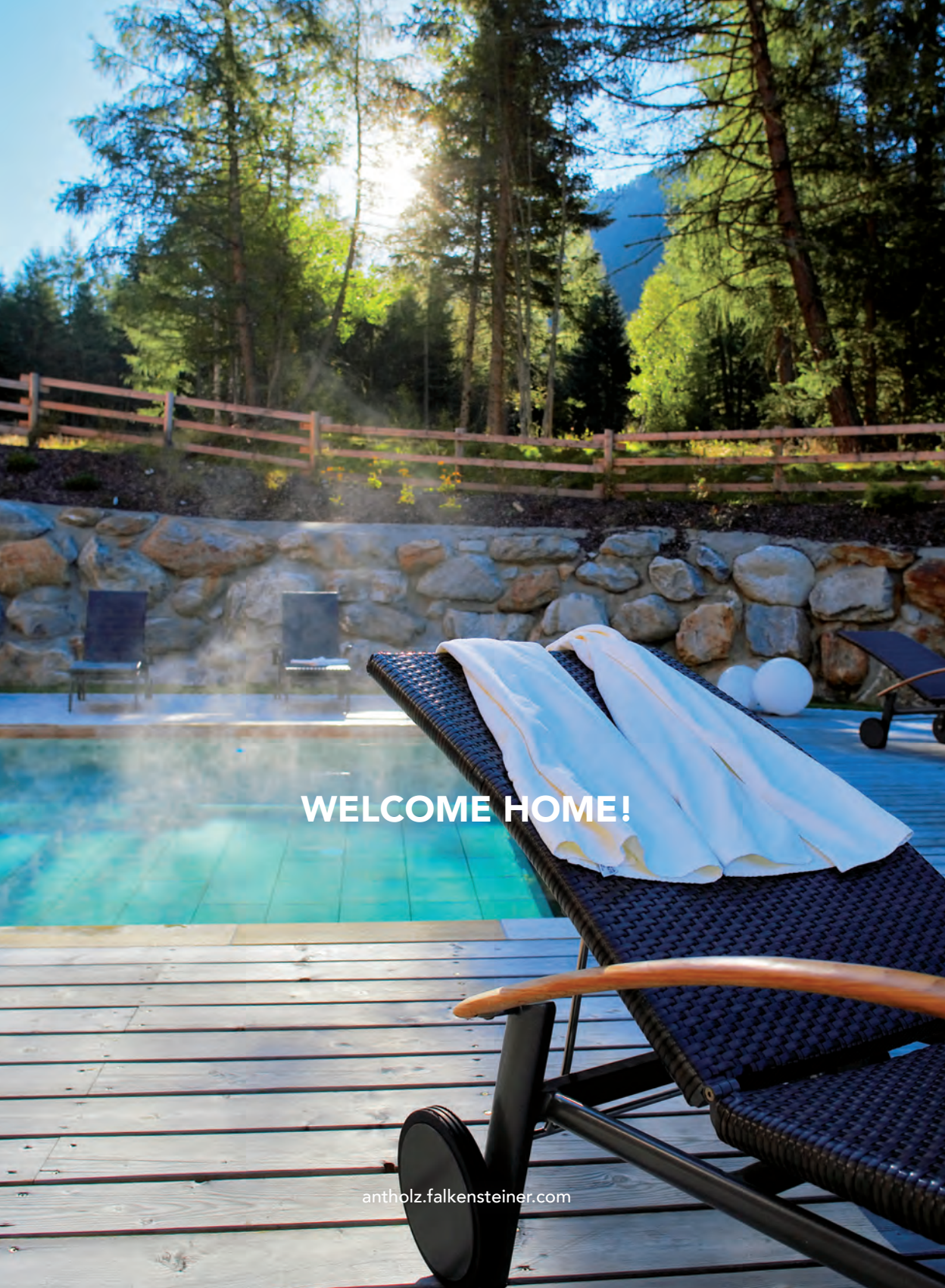
STORNOBEDINGUNGEN

Wir bereiten uns für Ihre gebuchten Termine gewissenhaft vor. Sollten Sie die Termine in unserer Beauty nicht wahrnehmen können, müssen Sie diese bitte mindestens 12 Stunden vorher bei uns stornieren; andernfalls sind wir verpflichtet, 100% der Kosten zu berechnen. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Änderungen bezüglich der Anwendungen, Preise und Öffnungszeiten bleiben vorbehalten. Alle Preise sind inklusive Steuern und Abgaben. Mit der Herausgabe dieser Broschüre verlieren alle vorhergehenden ihre Gültigkeit. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

FALKENSTEINER
HOTEL & SPA ALPENRESIDENZ ANTHOLZ ****
Paul Zingerle Straße 4, IT-39030 Antholz
Tel. +39/0474/49 45 20
beauty.antholz@falkensteiner.com
antholz.falkensteiner.com

Hotel Antholzer See Immobilien GmbH, Paul Zingerle Straße 4, 39030 Rasen/Antholz, UID-Nr.: IT02499180210


WELCOME HOME!
antholz.falkensteiner.com