



AURORA SPA

GESUNDHEIT & AYURVEDA
BEAUTY & BODY

by
Mirabell

INHALT

Ayurveda trifft Moderne	4
Medical Ayurveda	6
Ayurveda Einzelbehandlungen	8
Sonne im Bauch	12
Das ist ein Neubeginn	13
Ayurvedische Pakete	14
Energetische Massagen	16
Aurora Specials	18
Werdendes Leben	20
Massagen – die Klassiker	22
Schmerztherapie	24
Pharmos Natur	26
Pharmos Natur Gesichtsbehandlungen	28
Pharmos Natur Rohini	30
Pharmos Nature of Men Treatment	32
Pharmos Natur Massagen	34
Aveda Massagen und Peelings	36
Extras im Spa	37
Packungen und Bäder	38
Bad Scharl Wasserbäder	39
Wellness-Pakete	40
Wohlbefinden für 2	41
Mens Sana in Corpore Sano	42
Sauna Aufgüsse	43

SPA ETIKETTE

Vormerkungen in der Aurorawelt

Um Ihren persönlichen Terminwünschen am besten nachzukommen, bitten wir Sie, Ihre Behandlungen in unserer Aurora Spa bereits mit der Zimmerreservierung zu buchen.
Direktwahl: +39 0474 497 941

Verhalten

Der Aurorafalter ist sanft und ruhig und unsere Aurorawelt dient der Ruhe und Entspannung von Körper, Geist und Seele. Wir bitten Sie höflichst, unnötige Geräusche zu vermeiden und Ihre Mobiltelefone auszuschalten.

Check-in

Wir bitten Sie, zu den Terminen mindestens 5 Minuten früher – am besten im Bademantel und ohne Schmuck – zu erscheinen. Wir sind bemüht, alle Behandlungen pünktlich zu beginnen.

Stornierung

Bitte teilen Sie uns frühzeitig mit, wenn Sie gebuchte Termine nicht wahrnehmen können. Behandlungen, die nicht mindestens 24 Stunden vorher storniert werden, berechnen wir mit 100% des Preises.

Umweltbewusstsein

Für Ihren Aufenthalt liegen ausreichend Handtücher für Sie bereit. Ein integrativer Bestandteil eines SPA Besuches ist der respektvolle Umgang mit unserer Umwelt. Verwenden Sie bitte nur so viele Handtücher wie Sie benötigen.

Öffnungszeiten

AURORA SPA 09.00-12.00 und 13.00-19.00
AURORA SAUNA 12.00-19.30
AURORA ACQUA 07.00-19.30
AURORA FITNESS 24 Stunden geöffnet

WILLKOMMEN IN DER AURORA SPA

EINE REISE IN DIE EIGENE MITTE

Ein geschultes und erfahrenes Team kümmert sich mit einfühlsamen Händen und mit hervorragenden Produkten, um Sie wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Raum und Zeit hinter sich lassen und nachhaltig gestärkt in den Alltag zurückkehren. Für Körper, Geist und Seele. Loslassen und Spüren. Wir sind mit Herz und Leidenschaft dabei und freuen uns, Ihnen Ihre persönliche Auszeit zu bereiten.

Alex Kirchler mit seinem Team



AURORA SPA GUTSCHEIN
SCHENKEN SIE WOHLBEFINDEN!

Ihr ganz persönliches Wellness-Geschenk nach Maß ...

... gerne beraten wir Sie! hotel@mirabell.it | T +39 0474 496191



Durch diese Preisliste verlieren alle bisherigen Preise ihre Gültigkeit.
Änderungen, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.



AYURVEDA TRIFFT MODERNE

DEM MENSCHENLEBEN MEHR JAHRE UND DEN JAHREN MEHR LEBEN

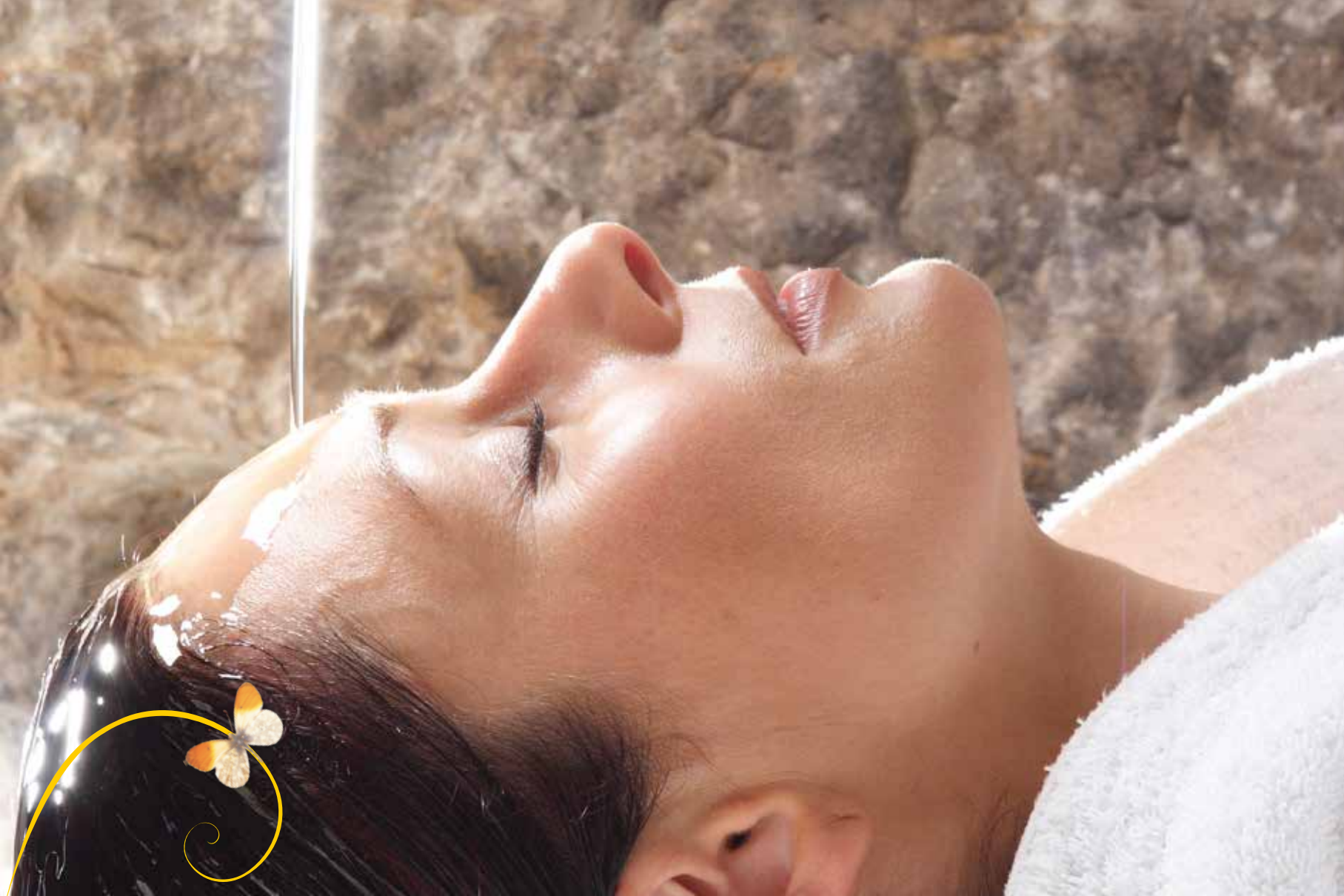
VATA, PITTA UND KAPHA

Die Lehre des Ayurveda teilt die Persönlichkeit des Menschen in 3 Bereiche, genannt Doshas, auf: Vata=Bewegung, Pitta=Energie, Kapha=Stabilität. Diese füllen den Menschen mit Energie. Solange diese Bereiche sich im Gleichgewicht befinden, ist der Mensch gesund. Aufgrund von Stress, Belastungen, Krankheitserregern, sozialem Umfeld und Umweltbelastungen geraten unsere Doshas in Bewegung – dies führt zu Unwohlsein, Disharmonie bis hin zu Schmerz und Krankheit. Wir, im Hotel Mirabell***** Dolomites . Luxury . Ayurveda & Spa, analysieren die Doshas unserer Gäste, führen auf dieser Basis Behandlungen durch und beraten unsere Kunden in den Bereichen Ernährung und Lebensstil.

BEWÄHRTE INDIKATIONEN FÜR AYURVEDA-BEHANDLUNGEN

- Allergien und Asthma
- Übergewicht
- Rheuma – Gelenksbeschwerden
- Magen- und Darmerkrankungen
- Hauterkrankungen
- Stoffwechselstörungen
- Kopfschmerzen (Migräne)
- Bluthochdruck
- Schwangerschaft
- Wechseljahrsbeschwerden
- Stress
- Burn Out (Gemütsschwankungen)







MEDICAL AYURVEDA

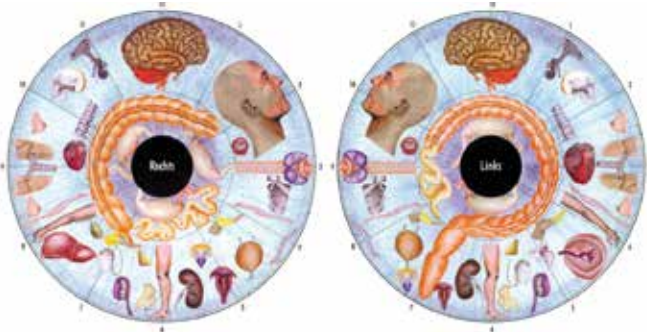
DIE HEILSLEHRE IM REICH DER BLEICHEN BERGE

ALEX KIRCHLER – Mirabells Vertrauensmann

Seit Dezember 2000 führt er – unterstützt von einem professionellen, erfahrenen Team – den Ayurveda-Pavillon im Mirabell mit folgenden Schwerpunkten: Ayurveda, klassische Homöopathie, Phytotherapie, Triggerpunkt-Therapie, Elektroakupunktur, Irisdiagnose, Ausleitungsverfahren wie Schröpfen und naturheilkundliche Psychotherapie. Schon immer legte Alex das Hauptaugenmerk auf den ayurvedischen Bereich.

AYURVEDA BERATUNG

Je nach Ihren Bedürfnissen, Ihrer Aufenthaltsdauer und Ihrer Kostentoleranz beraten wir Sie und schlagen Ihnen das optimale Behandlungspaket vor.
Tel. +39 0474 497 941 oder hotel@mirabell.it



KONSTITUTIONS-CHECK-UP

45 Min. Euro 98,00

Irisdiagnose, Puls- und Zungendiagnose, Typbestimmung nach Vata, Pitta, Kapha oder Mischtyp, Typbeschreibung, Lebensstilberatung und Ernährungstipps.

AYURVEDISCHE PULS- UND ZUNGENDIAGNOSE

30 Min. Euro 50,00

Typbestimmung, Lebensstilberatung und Ernährungstipps.

IRISDIAGNOSE UND BERATUNG

30 Min. Euro 55,00

Bestimmte Erkrankungsneigungen und die Konstitution können anhand bestimmter Zeichen im Auge bzw. der Iris mit dem speziellen Irisdiagnosegerät erkannt werden. Dieses Verfahren ist im Konstitutions-Check-Up enthalten. Besonders geeignet zur Krankheitsprävention.

HYDRO-COLON-THERAPIE/DARMSPÜLUNG

45 Min. Euro 98,00

Funktioniert die Arbeit in Dünn- und Dickdarm nicht, kommt es kurzfristig zu Verstopfungen, Blähungen und Durchfall, langfristig zu Magenerkrankungen. Da Darmstörungen auch das Immunsystem stören, treten sie unter anderem auch als rheumatische Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Hauterkrankungen, Allergien, Herzrhythmusstörungen und Migräne auf. Die Hydro-Colon-Therapie ist die erfolgreichste Methode zur Behandlung unausgeglichener Darmfunktionen.

PRATIMARSHA NASYA/NASENREINIGUNG

20 – 30 Min. Euro 38,00

Die ayurvedische Nasenbehandlung dient zur Entgiftung im Nasenbereich. Sie aktiviert das Immunsystem und wird bei chronischem Schnupfen, Allergien sowie Nasennebenhöhlenentzündungen eingesetzt.





AYURVEDA EINZELBEHANDLUNGEN

SHIRODHARA-ÖL-STIRNGUSS

20 Min. Euro 67,00

Dieser körperwarme »Öl-Stirnguss« wirkt auf das zentrale Nervensystem, führt zu tiefer Entspannung und wird erfolgreich bei Stress, Schlaflosigkeit, Erschöpfungszuständen eingesetzt sowie bei Nacken-, Schulterverspannungen und Kopfschmerzen. Tipp: der Öl-Stirnguss wird traditionell im Anschluss einer ayurvedischen Massage gemacht.

ABHYANGA-MASSAGEN

Abhyanga bedeutet »Salbung« oder »Ölung«. Hierbei handelt es sich um alle Formen von Ölmassagen, die auf die jeweilige Konstitution des Einzelnen abgestimmt wird. Diese Massageform entschlackt den Körper, regt Energie und Lymphfluss an, wirkt wohltuend und entspannend, strafft Haut und Gewebe.

Massage (2-händig)	45 Min. Euro 85,00	75 Min. Euro 122,00
Massage (4-händig)	45 Min. Euro 130,00	
Rückenmassage	20 Min. Euro 52,00	
Fuß/Beinmassage	20 Min. Euro 52,00	
Kopfmassage	10 Min. Euro 25,00	
Kopf/Gesichtsmassage	20 Min. Euro 52,00	

AYURVEDISCHE KINDERMASSAGE

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren 20 Min. Euro 52,00

GARSHAN-MASSAGE

45 Min. Euro 81,00

Eine stoffwechselaktivierende Trockenmassage, welche mit Rohseidehandschuhen durchgeführt wird.

GHEE-GANZKÖRPERMASSAGE

45 Min. Euro 85,00

Wirkt kühlend, verjüngend und blutreinigend. Sie stärkt den Körper und steigert die Lebenskraft. Stärkt Leber und Galle. Auch ideal für Kinder.

AUGENBAD MIT GHEE

20 Min. Euro 45,00

Sehr hilfreich bei entzündeten und müden Augen. Es beruhigt die Augen und verstärkt die Sehkraft.



KHADIVASTI - LOKALER ÖLEINLAUF IM TEIGRING

50 Min. Euro 84,00

Sanfte Rückenbehandlung, einschließlich Rücken- und Nackenmassage bei Lendenwirbelsäulen-, Ischias- und Nervenschmerzen, Bandscheibenvorfällen, degenerierte oder schwache Wirbel. Medizinisches Öl wird direkt auf die zu behandelnde Stelle in einem Teigring gegeben und verbleibt an dieser Stelle für einige Zeit. Das abgekühlte Öl wird durch erwärmtes wieder ausgetauscht.



UDVARTANA

25 Min. Euro 58,00 | 45 Min. Euro 90,00

Ganzkörper Kräuterpasten-Massage

Auf Getreidemehl und Kräuterpulverbasis wird eine Paste mit Öl angerührt und in die Haut mit stärkerem Druck einmassiert. Diese stoffwechselaktivierende Behandlung hat zusätzlich den Effekt einer Körper-Schälkur und einer Absorbierung von überschüssigem Öl.

UPARAHASVEDA

40 Min. Euro 77,00

Diese Massage wird von den Hüften ausgehend entlang der Wirbelsäule ausgeführt. Neben dem angewendeten Öl wird eine Ingwerauflage gemacht. Die Tiefenwärme entspannt die Rückenmuskulatur.

PADABHYANGA

20 Min. Euro 52,00 | 40 Min. Euro 76,00

Ayurvedische Fußmassage

Die Padabhyanga besitzt eine der ausgefeiltesten und filigransten Massagetechniken in der Ayurvedatherapie. Spezielle Griffe, Griffkombinationen und sanfte Ausstreichungen verbinden die Füße, Waden und Knie kunstvoll miteinander. Löst Energiestaus und emotionale Blockaden, reguliert das Lymphsystem.

SASTIKA PINDA SVEDA

50 Min. Euro 88,00

Ganzkörpermassage mit warmen Reissäckchen

Die Massage hat eine besonders nährnde Wirkung und macht den Körper geschmeidig, die Gelenke beweglich, reinigt die Körperkanäle und verbessert die Zirkulation und das Aussehen. Wir empfehlen eine anschließende Svedana-Ganzkörperpackung.

PATRA PINDA SVEDA

50 Min. Euro 88,00

Ganzkörpermassage mit warmen Zitronen-Kokos-Säckchen

Fettreduzierend, strafft die Haut, ganz besonders am Bauch, bei Vernarbungen, Orangenhaut (Cellulite) und generell als Schönheits- und Regenerationsbehandlung für die Haut. Regt den Lymphfluss an.

VISHESH

45 Min. Euro 86,00

Ayurvedische Ganzkörper Ölmassage mit stärkerem Druck und Tempo, welche den Stoffwechsel anregt und die Muskulatur entspannt.





SONNE IM BAUCH

„Der Darm ist der Vater allen Trübsals - der größte Teil der Serotoninproduktion findet im Darm statt.“

„Im Darm liegt der Ursprung von Gesundheit oder Krankheit.“

„Der Tod sitzt im Darm.“ - „Der Darm ist die Wurzel der Pflanze Mensch.“

Diese zum Teil Jahrtausend alte Sprüche verdeutlichen die elementare Wichtigkeit eines gut funktionierenden Darms. Man kann sagen, dass fast jede bekannte physische und psychische Krankheit direkt oder indirekt auf der Wirkung von bakteriellen, vom Darm absorbierten Giftstoffen beruht. Wer seinen Darm in stets gut funktionierenden Zustand erhält, hat die beste Aussicht immer gesund zu bleiben und lange zu leben. Deshalb widmen wir uns in der Aurora Spa im Besonderen diesem Thema. Beratung, Ernährung, Darmsanierung kombiniert mit ayurvedischen Behandlungen und die seit 1500 Jahren verwendete Share Pflaume aus Japan, exklusiv im Mirabell, werden Ihnen wieder ein neues Wohlbefinden schenken.



GESUNDER DARM

3 Tage 405,00 Euro

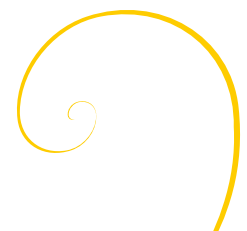
- Konstitutions-Check-up (inklusive Ernährungsberatung)
- 1 Hydro-Colon (bei Bedarf)
- 3 individuell abgestimmte Behandlungen

5 Tage 647,00 Euro

- Konstitutions-Check-up (inklusive Ernährungsberatung)
- 2 Hydro-Colon (bei Bedarf)
- 5 individuell abgestimmte Behandlungen

10 Tage 915,00 Euro

- Konstitutions-Check-up (inklusive Ernährungsberatung)
- 2 Hydro-Colon (bei Bedarf)
- 10 individuell abgestimmte Behandlungen



DAS IST EIN NEUBEGINN

Wer mit frischer Energie und ohne alten Ballast starten will, findet im „Alpinen Ayurveda“ einen wirkungsvollen Weg. Authentisch-ayurvedisch und doch abgestimmt auf heimische Gefilde. Im ganzheitlichen System der Jahrtausende alten Heilkunst betrifft die Entschlackung sowohl die körperliche als auch die seelische Ebene.

ALPINE AYURVEDA DETOX & RELAX MASSAGE

75 Min. Euro 122,00

Eine ganzheitliche Behandlung bestehend aus einem Räucherritual mit den feinen Essenzen wie Rosmarin, Salbei, Wacholderbeere, Pfingstrose, Lavendel und Sonnenblume zum Reinigen, Harmonisieren und Regenerieren; der ayurvedischen Ganzkörpermassage Abhyanga, mit alpinem Öl aus Fichte, Arnika, Zirbe und der Arbeit mit den Heilsteinen wie Amethyst und Hämatit, um auszugleichen und zu erden.

LOGI-ERNÄHRUNG

Die Leichtigkeit des Schmetterlings erfahren – mit der Logi-Ernährung

Mit der LOGI-Methode den eigenen Blutzuckerwert im Gleichgewicht halten und dem Heißhunger Adieu sagen.

Weniger Kohlenhydrate, weniger Kilos: Mit der LOGI-Methode kontrollieren Sie gesund und nachhaltig Ihr Gewicht und beugen zudem Diabetes Typ II vor. Das Beste daran: Sie nehmen mit der LOGI-Methode alle Nährstoffe zu sich, die Ihr Körper braucht, und können dennoch abnehmen! Übrigens: Ihre Blutwerte werden sich deutlich verändern, wenn Sie abnehmen mit LOGI. Einige andere Dinge müssen Sie allerdings auch noch dazu leisten: Bewegung gehört an die Tagesordnung und auf ausreichenden Schlaf sollte ebenfalls geachtet werden! Glücklich und schlank mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett, das verspricht die LOGI-Methode von Ernährungswissenschaftler Nicolai Worm.

Buchen Sie die LOGI-Methode ganz einfach zu Ihrer Übernachtung im Hotel Mirabell***** Dolomites . Luxury . Ayurveda & Spa hinzu – und überzeugen Sie sich selbst, wie leicht Abnehmen mit LOGI funktioniert!

AYURVEDISCHE PAKETE

AYURVEDA WELLNESSTAG

1 Tag Euro 248,00

- 1 Abhyanga-Massage (2-händig)
- 1 Shirodhara-Öl-Stirnguss
- 1 Abhyanga Kopf- und Gesichtsmassage
- 1 Padabhyanga (40 Min.)

MENSCH ENTSPANN DICH – MENSCH BEWEG DICH

7 Tage Euro 880,00

Neuland-Woche/Burn-Out

Die Woche beginnt mit einem Konstitutions-Check-up mit Irisdiagnose, welche eine Zuordnung Ihrer Person zu einem der 3 Persönlichkeitstypen (= Doshas) ermöglicht. Auf dieser Basis wird ein Beratungsgespräch geführt, in dem die ayurvedischen Behandlungen auf Ihren Konstitutionstyp abgestimmt werden (das Neuland Lebensstil- und Ernährungsprogramm). Diese Woche im Mirabell hat das Leben vieler unserer Gäste von Grund auf verändert.

- Konstitutions-Check-up mit Irisdiagnose
- Neuland Lebensstil- und Ernährungsprogramm
- 12 individuell abgestimmte Behandlungen

SOUL-BRAIN-ENERGY MENTAL DETOX

NEW

„Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab“ Marcus Aurelius. Es gibt mehrere wissenschaftliche Studien von Forschern, die belegen, dass wir Menschen durchschnittlich 60.000 - 70.000 Gedanken pro Tag denken. Die meisten dieser Gedanken sind unbewusst oder sogar negativ.

Alle diese Gedanken beeinflussen unsere Stimmung, also unsere Schwingung, unsere Frequenz, die wir aussenden. Das, was wir aussenden, ziehen wir magnetisch an. Unsere Beratung (u.a. mit Aminosäuren), Behandlungen, Hypnose, Yoga und Qigong im Aurora Spa verleihen tiefste Entspannung und neue Lebensenergie.

3 Tage Euro 320,00

- Check-up mit Irisdiagnose
- 1 Hypnose
- 1 Beratung mit Bachblüten
- 1 individuell abgestimmte ayurvedische Behandlung

5 Tage 458,00 Euro

- 1 Check-up mit Irisdiagnose
- 2 Hypnosen
- 1 Beratung mit Bachblüten
- 2 individuell abgestimmte ayurvedische Behandlungen

7 Tage 499,00 Euro

- 1 Check-up mit Irisdiagnose
- 2 Hypnosen
- 1 Beratung mit Bachblüten
- 3 individuell abgestimmte ayurvedische Behandlungen

ALPINE AYURVEDA DETOX

NEW

3-4 Tage Euro 330,00

- 1 Check-up mit Irisdiagnose
- 1 Alpine Ayurveda Detox & Relax Massage
- 1 Abhyanga (2-händig) mit alpinem Öl
- 1 Südtiroler Heubad

RASAYANA - VERJÜNGUNGSTAGE



5-6 Tage Euro 465,00

- Check-up mit Irisdiagnose
- 1 Abhyanga (2-händig)
- 1 Shirodhara
- 1 Padabhyanga (40 Min.)
- 1 Sukshma Marma Behandlung (45 Min.)
- 1 Svedana-Ganzkörperpackung
- 1 Patra Pinda Sveda



ENERGETISCHE MASSAGEN



VITAL STONE

75 Min. Euro 122,00

Tiefe Entspannungsmassage mit warmen Basaltsteinen und wertvollen ätherischen Ölen.

KLANG-MASSAGE

45 Min. Euro 63,00

Die Töne der Klangschalen bringen die körpereigene Energie in Fluss, lösen Verspannungen und Blockaden und helfen, den alltäglichen Stress abzubauen. Durch die Schallwellen wird eine sanfte Massage aller Körperzellen erzielt.

LOMI LOMI NUI



75 Min. Euro 122,00

Die traditionelle hawaiianische Ganzkörpermassage vereint tiefe dynamische lösende Körperarbeit mit langen verbindenden, fließenden Massagestreichungen, die mit Händen und vor allem den Unterarmen ausgeführt werden. Durch das tiefe Lösen alter Verspannungen und Körpermuster gewinnt der Körper neuen inneren Raum.



AYURBELL – DIE MIRABELL-MASSAGE

50 Min. Euro 88,00

Ayus = das Leben | Bell = Klingen

Diese spezielle Massage haben wir für unsere Gäste kreiert, die eine ganz besondere Form der Entspannung genießen möchten. Diese Behandlung ist ein Mix aus der Klangschale und Techniken der Abhyanga-Massage. Lassen Sie sich verführen zu einer Reise von Klängen, Düften und Streicheleinheiten.

AYUR BODY

50 Min. Euro 88,00 Short & intensive

75 Min. Euro 122,00 Long & sensitive

Diese Ganzkörperbehandlung führt zu Nähe und Verbundenheit. Sie besteht aus einer individuell abgestimmten Abhyanga- und Klang-Massage. Der gesamte Körper wird mit einem Seidentuch umhüllt und warme Steine werden auf dem Rücken aufgelegt.





AURORA SPECIALS

HYPNOSE

Wie funktioniert Hypnose?

Der Gast wird bei der Hypnose durch den Therapeuten sanft in Trance geführt. Hinter dem Begriff Trance verbirgt sich ein veränderter Bewusstseinszustand. In diesem Zustand der Trance lassen sich Wege finden, unbewältigte Probleme und Blockaden zu lösen und Symptome zu beseitigen.

In eine Trance zu gehen und wieder aus ihr herauszukommen ist ein vollkommen risikoloser und vor allem freiwilliger Vorgang, bei dem der eigene Wille, etwas zu tun oder nicht zu tun, in keiner Weise eingeschränkt wird.

Wir distanzieren uns ausdrücklich von Showhypnose!

HYPNOSE IM MIRABELL

45 Min. Euro 98,00

2 – 3 Sitzungen für den gewünschten Erfolg

- Raucherentwöhnung
- Hilfe bei Gewichtsreduktion
- Hypnose für Sportler, um die Leistung zu verbessern
- Schlafstörungen
- Migräne
- seelische Blockadenlösung
- Burn Out

IM URLAUB ZUM NICHTRAUCHER

5 – 8 Tage Euro 570,00

Wir helfen Ihnen, Ihr Unterbewusstsein so umzuprogrammieren, dass es Ihnen leicht fallen wird, dem Rauchen endgültig zu entsagen. Die Raucherentwöhnung ist eine der bekanntesten Hypnose-Anwendungen und genießt einen sehr hohen Beliebtheitsgrad. In unserer Aurora Spa kombinieren wir die Raucherentwöhnung mit Ohrakupunktur, Homöopathie und ayurvedischen Detoxbehandlungen für den bestmöglichen Erfolg.

Nehmen Sie sich 5 – 7 Tage Zeit für Ihre Gesundheit.

- Beratung ca. 45 Min.
- Ohrakupunktur
- 2 Hypnosesitzungen à 45 Min. (inkl. Anleitung zur Selbsthypnose)
- 4 individuelle ayurvedische Detoxbehandlungen



BACHBLÜTENTHERAPIE

ca. 60 Min. Euro 75,00

In Umbruchszeiten wie heute braucht man zunehmend mehr Konzentration und seelische Kraft, um die eigene innere Stabilität aufrechtzuerhalten. Therapie mit Bachblüten ist eine gesundheitsspirituelle Beratung zur innerlichen Harmonisierung, um mit ihr die bestmögliche Entwicklung der Persönlichkeit und die Balance zu erreichen.

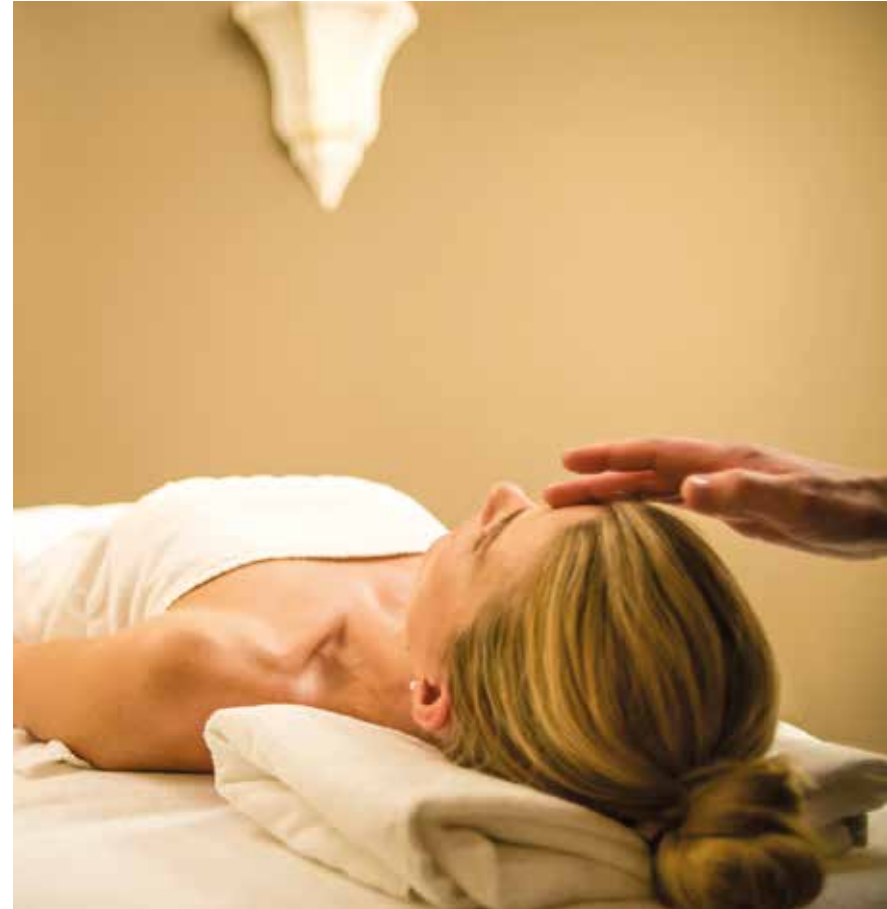
SUKSHMA MARMA



20 Min. Euro 46,00 | 45 Min. Euro 85,00 | 75 Min. Euro 122,00

Sukshma Marma Energiebehandlung ist eine einzigartige Methode auf der Grundlage klassischer Marmakonzepte.

Die sanften und ruhigen Bewegungen führen zur inneren Ruhe. Körper, Geist und Seele erfahren tiefe Entspannung. Eine Vielzahl von Beschwerden lassen sich positiv beeinflussen, wie z. B. Rücken-Nackenschmerzen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, stressbedingte oder nervöse Magen-Darm Störungen. Unterleibskrämpfe vor oder während der Menstruation. Auch zur Prävention und Behandlung für Burn Out geeignet.



WERDENDES LEBEN



LOMI HAPAI

SPECIAL

50 Min. Euro 88,00

Ganzkörper-Massage für Schwangere

Es ist wunderbar, zu fühlen, wie dieses kleine Wesen in einem heranwächst und gedeiht. Es ist eine Zeit großer Freude die jede Frau nur wenige Male in ihrem Leben erleben darf. Es ist aber auch eine Zeit, in der starke hormonelle und physikalische Veränderungsprozesse unseren Körper und unseren Gemütszustand ins Schwanken bringen und uns unsere Fassung verlieren lässt. Lomi Hapai ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode für Mutter und Kind. Sie entspannt Körper und Geist von beiden und bringt beiden Harmonie und Einklang. Diese Massage ist durch die spezielle Lagerungstechnik auch in den letzten Schwangerschaftsmonaten möglich. Es kommt zur Entlastung des Kreuzbeines und Beckenbereiches der Mutter und fördert den harmonischen Entwicklungsprozess des Kindes. Spezielle Dehnungen während der Massage unterstützen den bevorstehenden Geburtsvorgang.

GARBHINI - ENTSPANNENDE AYURVEDA SCHWANGERSCHAFTSMASSAGE

SPECIAL

50 Min. Euro 88,00

Eine Ganzkörper-Spezialmassage, abgestimmt auf die Bedürfnisse einer werdenden Mutter, als Vorbereitung auf die Geburt für Mutter und Kind. Durch die spezielle Massagetechnik mit ausgewählten Ölen wird der Körper gestärkt. Die achtsam harmonisch ausgeführten Bewegungen steigern das allgemeine Wohlbefinden und das durch die Schwangerschaft strapazierte Gewebe wird durch die besonderen ayurvedischen Öle gepflegt, bleibt elastisch und die Gelenke bleiben beweglicher. Bei einem problemlosen Schwangerschaftsverlauf kann diese Massage bis zum Ende der Schwangerschaft durchgeführt werden.



AYURVEDAPAKET FÜR SCHWANGERE

4 – 5 Tage Euro 550,00

Durch Beratung und Anwendungen versuchen wir, das körperliche und seelische Gleichgewicht, das gerade in der Schwangerschaft sehr wichtig ist, aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen.

- Konstitutions-Check-up mit Irisdiagnose
- 1 Lomi Hapai
- 1 Garbhini
- 1 Abhyanga-Massage (2-händig; entspannt Mutter und Kind und beugt Schwangerschaftsstreifen vor)
- 1 Padabhyanga (40 Min.)
- 2 Abhyanga Kopf- und Gesichtsmassagen
- 1 Fußpackung (bei schweren Beinen)
- 1 Gandhusa (Mundspülung mit Sesamöl)

Zusätzlich für den Partner:

- 1 Abhyanga-Massage (2-händig)
- 1 Shirodhara-Öl-Stirnguss

... denn auch ein ausgeglichener Vater trägt zu einer harmonischen Schwangerschaft bei.

ALTERNATIV:

2 – 3 Tage Euro 330,00

- 1 Ayurvedische Puls- und Zungendiagnose
- 1 Lomi Hapai
- 1 Abhyanga-Massage (2-händig)
- 1 Abhyanga Kopf- und Gesichtsmassage
- 1 Padabhyanga (40 Min.)



MASSAGEN – DIE KLASSIKER

Bei diesen Massagen handelt es sich um lymphflussanregende, ausgleichende und energieaufbauende Massagen, welche auf Ihre Bedürfnisse hin abgestimmt werden.

BELVITA PREMIUM SPA MASSAGE

50 Min. Euro 83,00

KLASSISCHE VOLLMASSAGE

45 Min. Euro 79,00

KLASSISCHE BEIN- UND RÜCKENMASSAGE

45 Min. Euro 79,00

KLASSISCHE TEILMASSAGE

20 Min. Euro 49,00 (Beine oder Rücken)

ERDENDE IMPULSE-FUSSMASSAGE MIT PEELING

40 Min. Euro 63,00

LYMPHFLUSSANREGENDE MASSAGE

Beine 40 Min. Euro 52,00 | Ganzkörper 50 Min. Euro 69,00



MAGNESIUMÖL – EIN NEUES WUNDERHEILMITTEL

Magnesiumöl (Magnesiumchlorid) ist eine natürliche Substanz, die als Spray, Gel oder Badezusatz verwendet werden kann. Es ist ideal zur Aufnahme über die Haut und die Vorteile sind zahlreich. Magnesiumöl bewirkt eine tief entspannende und regenerierende Wirkung auf die Muskulatur, bei Burn Out, posttraumatischen Störungen und vielen anderen Beschwerden.

GANZHEITLICHE MASSAGEN MIT MAGNESIUMÖL

Teilmassage Beine oder Rücken

20 Min. Euro 52,00

(inkl. 5 Min. Garshan-Massage)

Bein- und Rückenmassage

40 Min. Euro 75,00

(inkl. 10 Min. Garshan-Massage)





SCHMERZTHERAPIE



LEIDEN SIE UNTER FOLGENDEN BESCHWERDEN?

- Chronische Schmerzen
- Chronische Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen bzw. Verspannungen (Trigger)
- Ischiasbeschwerden
- Bandscheibenvorfälle
- Chronischer Ellenbogenschmerz (Tennis-, Golferellenbogen)
- Gelenksschmerzen (Knie, Hüfte, Schulter, etc.)
- Arthrose
- Belastungsschmerz an der Kniescheibe (Patellaspitzensyndrom)
- Chronische Schmerzen an der Achillessehne
- Fersenschmerz (Fersensporn)
- Kopfschmerzen (Migräne)

TRIGGERPUNKT MANIPULATION

25 Min. Euro 52,00 | 40 Min. Euro 77,00

Gezielte Behandlung gegen Rückenschmerzen und anderer muskulärer Leiden. Die Ursache dafür sind sogenannte Triggerpunkte (Trigger Points), Verdickungen im Muskel und Gewebe, die infolge von Fehlstellungen der Wirbelsäule entstehen. Die gezielte Behandlung der Triggerpunkte in Form einer speziellen Massagetechnik führt zu einer Erleichterung, häufig gar zur vollständigen Schmerzfreiheit. Erfolgreich wird die Behandlung auch bei Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen, bei Bandscheibenvorfällen oder Schmerzen in Gelenken sowie bei Tennisarmen und Golfschultern angewandt.

STOSSWELLENTHERAPIE MIT KOMBINATIONSBEHANDLUNG

45 Min. Euro 85,00 | Paketpreis: 3 Behandlungen Euro 239,00

Für eine Optimierung des Behandlungserfolges wird die Stoßwellentherapie mit folgenden ganzheitlichen Kombinationsbehandlungen ergänzt:

- Homöopathie
- Fango/Heubad
- Schröpfen
- Elektroakupunktur



100% ALOE VERA BIO URSAFT ANSTELLE VON WASSER

Einzigartige Tiefenwirkung - dank 100% Aloe Vera Bio Ursaft anstelle von Wasser: bleibt nicht wie Wasser auf der Hautoberfläche, sondern bringt wertvolle Pflanzennährstoffe bis tief in die Zellen. Dort finden Reparaturvorgänge statt und das Gewebe wird von Stauungen befreit.





Erleben Sie die einzigartige Wirkung ausgewählter Heil- & Verjüngungspflanzen auf Ihrer Haut. Natur, die wirkt. Leidenschaft für die Natur.

Liebe zu den Menschen. Genießen Sie PHARMOS NATUR für Ihre Schönheit und Ihr Wohlbefinden:

- mit hochwertiger Green Luxury Kosmetik. Basis ist die wirkstoffreiche Aloe Vera anstelle von Wasser, ohne Zusatz von Alkohol und ohne klassische Konservierungsstoffe
- mit naturbelassenen LebensGesundMitteln® für schöne Haut und einen gesunden Körper mit ganzheitlichen Behandlungen

HIGHLIGHT IN JEDER BEHANDLUNG: DAS ALOE VERA FRISCHPFLANZENBLATT

Im Mittelpunkt jeder Behandlung steht die Anwendung des ganz besonderen Aloe Vera Frischpflanzenblattes. Tief in der Haut werden die Feuchtigkeitsdepots sofort spürbar gefüllt, die Zellen werden mit einem komplexen Wirkstoffnetzwerk versorgt und mit hoher Lichtenergie durchflutet. Die körpereigene Schwingungsebene erhöht sich. Jetzt kann sich der Alterungsprozess deutlich verlangsamen.

TIEFES WOHLBEFINDEN UND SICHTBARE ERGEBNISSE AUF DER HAUT

Der reichhaltige Wirkstoffkomplex der Aloe Vera in Kombination mit unterschiedlichsten Heil- und Verjüngungspflanzen nimmt Reparaturvorgänge an den Zellen vor und verbessert die Zellkommunikation. Er beeinflusst die Zell-Matrix in großartiger und positiver Weise. Oxidative Prozesse werden gestoppt und die Zellen mit reichhaltigen Nährstoffen versorgt, so dass sie in der Fülle leben und arbeiten. Zellmüll, der sich abgelagert hat, wird ausgeleitet. Die Blutgefäße sind elastisch und können die Zellen gut mit Nährstoffen versorgen. Kollagenes und elastines Bindegewebe regenerieren sich immer wieder. Die Haut bleibt lange straff und strahlt Jugendlichkeit aus. Erscheinungsbild und Gesundheit der Haut werden nachhaltig gestärkt und ein vorzeitiger Alterungsprozess gebremst.





PHARMOS NATUR GESICHTSBEHAND- LUNGEN

Die sanfte Reinigung mit Peeling, intensiver Massage mit dem besonderen Aloe Vera Frischpflanzenblatt und einer regenerierenden Maske sind die Basis jeder Gesichtsbehandlung. Eine wirkstoffreiche Pflege von Gesicht, Hals und Dekolleté lässt Ihre Haut strahlen. Unsere Fachkosmetikerin geht ganz auf Ihre momentanen Bedürfnisse und Befindlichkeiten ein. Für die jeweilige Behandlung bestimmen Sie Dauer, Thema und Schwerpunkt.

60 Min. Euro 92,00

90 Min. Euro 115,00

INTENSIVE FEUCHTIGKEITSBEHANDLUNG

Der Frischekick für ein lebendiges und frisches Aussehen. Intensiv durchfeuchtende Anwendung bis in die Tiefe der Haut. Erleben und genießen Sie die belebende Wirkung.

BIO-LIFTING

Neue Impulse für echte und schnelle Straffung und Regeneration. Nährt trockene, raue, müde Haut. Ein ebenmäßiges, glattes und verjüngtes Hautbild lässt Sie von innen nach außen strahlen.

LOVE YOUR AGE POWER TREATMENT

Natur pur mit Verjüngungskraft. Kollagenpowerlieferanten verbessern die Dichte der Haut, polstern sie auf und machen glücklich! Falten und Fältchen werden geglättet. Die Faltentiefe wird sichtbar verringert, das Bindegewebe gestärkt.

DETOX-FACE

Ein wirkstoffreiches Zusammenspiel wertvoller Kräuter aktiviert den Lymphfluss, reinigt und entstaut das Gewebe und verbessert die Elastizität und Spannkraft Ihrer Haut. Äderchen sind weniger sichtbar, die Haut ist klar und gut tonisiert.

BEAUTIFUL EYES

30 Min. Euro 52,00

Strahlende Augen. Anspannung, Müdigkeit, Schwellungen weichen. Augenringe, Schatten und Tränensäcke werden deutlich sichtbar reduziert. Die zarte Hautpartie wird gefestigt.





ROHINI

BEHANDLUNG MIT ADAPTOGENEN VER- JÜNGUNGSPFLANZEN

90 Min. Euro 180,00

Ein perfekt aufeinander abgestimmter 3-Phasen-Zyklus baut in dieser Exklusivbehandlung Ihre Haut systematisch auf und bereitet sie auf die besonderen Wirkstoffe vor. Die materielle Wirkstoffebene der Pflanzen, ihre Wesenskraft und ihre spirituelle Energie verbinden sich. Die Intelligenz der adaptogenen Pflanzen ist einzigartig. Sie entfalten ihre ganze Kraft dort, wo sie gebraucht wird. So bekommt jede Haut genau das, was sie benötigt.





NATURE OF MEN TREATMENT

Pflege- & Vitalbooster für Gesicht und Körper

Gezielte Pflege für den Mann. Produkte und Behandlungsablauf sind speziell auf die Bedürfnisse der Männerhaut abgestimmt. Nachhaltige Tiefenentspannung mit sichtbaren Resultaten auf der Haut und im ganzen Lebensgefühl. Zellerneuernd, regenerierend und belebend. Highlight ist die Anwendung des besonderen Aloe Vera Frischpflanzenblattes. Straffe und feste Haut. Perfekt gepflegt. Bestens geeignet auch für die sensible Haut. Loslassen von Stress und Müdigkeit.

60 Min. Euro 92,00

Eine energetisierende Behandlung von Gesicht, Kopf, Schulter und Nacken löst Anspannung und Stress. Der tiefen Entspannung folgt ein Powerschub.

90 Min. Euro 125,00

Eine ganzheitliche Behandlung von Gesicht, Kopf, Schulter und Nacken mit zusätzlicher Rückenmassage und Dehnung der Waden und Füße. Tiefe Entspannung und neue Energie von Kopf bis Fuß.





PHARMOS NATUR MASSAGEN

DETOX-BODY

75 Min. Euro 122,00

Entgiftungsbehandlung für den ganzen Körper mit kostbaren Heilpflanzen in Kombination mit reiner Bio Aloe Vera. Diese Behandlung entschlackt und entstaut über die Lymphe, stärkt und festigt das Bindegewebe, aktiviert den Stoffwechsel, mildert Cellulite. Sie fühlen sich befreit und leicht.

ANTI-STRESS BODY

75 Min. Euro 122,00

Tiefe Entspannung und Entschleunigung für Haut und Seele. Der Geist kommt zur Ruhe. Das Nervensystem kann loslassen. Rötungen und Spuren von unruhiger Haut werden ausgeglichen. Intensives Wohlfühlen und Ausgeglichenheit auf allen Ebenen.

LOVE YOUR AGE BODY

75 Min. Euro 122,00

Behandlungsritual

Das wunderbare LOVE YOUR AGE Behandlungsritual wirkt wie ein Jungbrunnen für Haut und Seele. Achtsame Hände sorgen dafür, dass Gesicht, Hals, Dekolleté, Schultern, Nacken und Rücken, Füße und Beine alle Anspannung loslassen und sich eine perfekte Regeneration einstellt.

DETOX PEELING

50 Min. Euro 82,00

Detox Salz Peeling

Meersalz aus Palästina, kostbare Heilpflanzen und schwarzes Sesamöl regen den Stoffwechsel an, entgiften und straffen das Gewebe.



AVEDA MASSAGEN PEELING

STRESS RELIEVING

20 Min. Euro 52,00

Diese Kopfmassage mit ätherischen Ölen sorgt für eine ausgewogene Balance der Kopfhaut und Haare und verleiht ein wohltuendes Gefühl der Entspannung.

CHAKRA BALANCING MASSAGE

55 Min. Euro 89,00

Eine wunderbare, ganzheitliche Behandlung, um die Energiezentren im Körper in Einklang zu bringen, Verspannungen zu lösen und Stress zu reduzieren.

STRESS FIX AROMA MASSAGE

75 Min. Euro 122,00

Diese beruhigende Körperbehandlung, einzigartig durch die besondere Aromamischung aus Lavendel und dem ätherischen Öl Lavandin, lindert nachweislich die Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist. Genießen Sie diese Massage, die Verspannungen löst, den Energiefluss im Körper aktiviert und ein wohliges Gefühl von Tiefenentspannung hinterlässt.

AVEDA AROMA BODY POLISH TREATMENT

50 Min. Euro 82,00

Reinigendes Ganzkörperpeeling mit reichhaltigen Ölen und individuell auf Sie abgestimmten Mischungen aus feinsten Salzen vom Toten Meer und nährenden Salzmischungen reich an Mineralien mit Aromen von Rosmarin, Bergamotte, Minze oder Lavendel. Das Peeling wird durch eine personalisierte Feuchtigkeitslotion vervollständigt.



EXTRAS IM SPA

WURZELLOS

Ganzkörperdepilation	Euro 69,00
Depilation Rücken	Euro 37,00
Depilation Beine	Euro 45,00
Depilation Unterschenkel	Euro 30,00
Depilation Arme	Euro 22,00
Depilation Bikini oder Achsel	Euro 17,00
Depilation Oberlippe	Euro 9,00

PEDIKÜRE UND MANIKÜRE

Maniküre/mit Lack	Euro 44,00/Euro 56,00
Maniküre mit Permanentlack	Euro 69,00
Pediküre/mit Lack	Euro 51,00/Euro 63,00
Pediküre mit Permanentlack	Euro 76,00
French Manicure	Euro 62,00
French Pedicure	Euro 67,00
Nur Lack und feilen	Euro 29,00
Entfernung von Permanentlack	Euro 20,00



FARBE UND FORM

Wimpern färben	Euro 17,00
Augenbrauen färben	Euro 14,00
Augenbrauen regulieren	Euro 8,00 – Euro 14,00



GANZKÖRPER- PACKUNGEN

Die verschiedenen Packungen basieren vorrangig auf Kräuteröl-Abkochungen und Naturerde-Mixturen. Sie wirken entschlackend, besonders Naturerde und Schwitzpackungen nähren den Körper. Hautbild und Gewebe wirken verjüngt und straff, bereits nach einer Anwendung.

SVEDANA GANZKÖRPERPACKUNG

30 Min. Euro 49,00

Entgiftend und entspannend.

LEHMPACKUNG

30 Min. Euro 49,00

Naturerde – entgiftende und entzündungshemmende Wirkung.

DAMPFBÄDER

ca. 45 Min. Euro 63,00

Die Dampfbäder zeichnen sich durch das besonders ausführliche Ablaufschema samt 10-minütiger Nacken-Schultermassage aus.

NACHTKERZENÖLBAD – NÄHREND

Kosmetisches Bad zum Schutz der Hautzellen für gestresste, reife und trockene Haut.

SÜDTIROLER HEUBAD – REGENERIEREND

Das Heu der Olang Dolomiten lässt alte Traditionen Südtiroler Bäderkultur neu aufleben.

THALASSO-BÄDER – ENTSCHLACKEND

Schon in der Antike wusste man über die Kräfte des Meeres als Quelle für Schönheit und Gesundheit Bescheid.

- Fango vom Toten Meer
- Algenbad

BAD SCHARTL WASSERBÄDER

ca. 45 Min. Euro 63,00

Hier werden Sie verwöhnt mit kleinen Aufmerksamkeiten und einer 10-minütigen Nacken-Schultermassage.

STRESS FIX SALZBAD – BERUHIGEND

Mit Lavendel und Salbei.

NEW

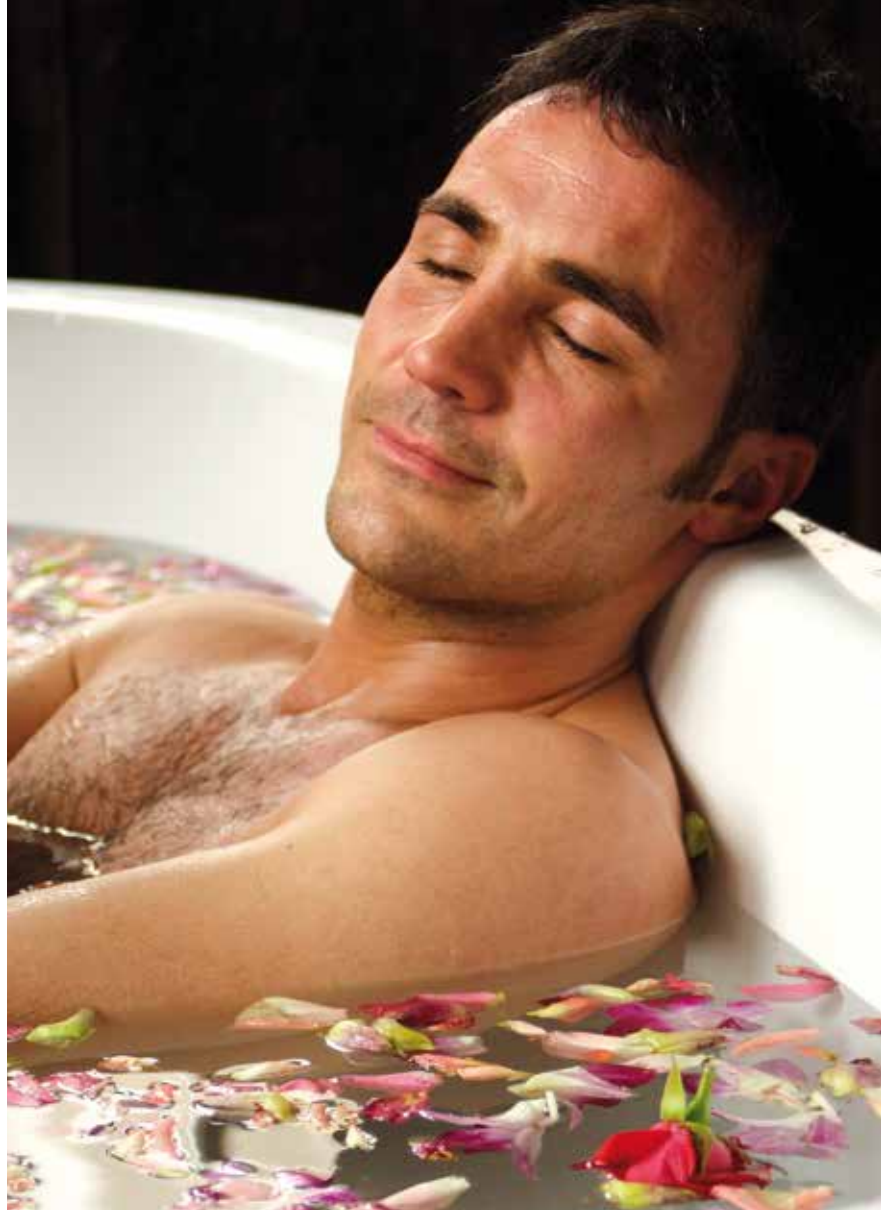
VERJÜNGUNGSBAD – NÄHREND

Hautpflegend und -fettend, feuchtigkeitsspendend, entspannend.

DETOX-BASEN-BAD – ENTSÄUERND

Bei Übersäuerung, Verbesserung der Hautdurchblutung,
Erhöhung der Abwehrkräfte, bei Gelenks- und Muskelentzündungen.

NEW





MIRABELL WELLNESS-PAKETE

LOVE YOUR AGE

**NEW**

1 – 2 Tage Euro 213,00

- 1 PHARMOS NATUR Love your Age Power Treatment - Gesichtsbehandlung (90 Min.)
- 1 Pediküre mit Lack
- 1 Maniküre mit Lack

NATURE OF MEN

**NEW**

1 Tag Euro 198,00

- 1 PHARMOS NATUR MEN Gesichtsbehandlung/Massage (90 Min.)
- 1 Pediküre
- 1 Maniküre

GREEN LUXURY

**NEW**

1 – 2 Tage Euro 389,00

- 1 PHARMOS NATUR ROHINI Gesichtsbehandlung (90 Min.)
- 1 Augenbehandlung PHARMOS NATUR
- 1 Detox Peeling
- 1 PHARMOS NATUR Anti-Stress Massage

SÜDTIROLER BALANCE

**NEW**

2 Tage Euro 188,00

- 1 Belvita Premium SPA Massage
- 1 Erdende Impulse-Fußmassage mit Peeling
- 1 Heubad



WOHLBEFINDEN FÜR 2

OB FRISCH VERLIEBT, VERHEIRATET ODER EINFACH GLÜCKLICH ... ENTSPANNEN UND GENIEßEN SIE ZU ZWEIT IN ANREGENDER ATMOSPHÄRE WOHLTUENDE UND SANFTE BEHANDLUNGEN FÜR SIE UND IHN, SIE UND SIE ODER IHN UND IHN.



AYURVEDA FOR 2

2 Personen Euro 297,00

- 1 Rasul-Bad für 2 mit gegenseitigem Peeling im Dampfbad
- 2 Abhyanga-Massagen (2-händig) 45 Min.
- 1 ayurvedisches Bad für 2 mit einer kleinen Überraschung

CLASSIC FOR 2

2 Personen Euro 284,00

- 1 Rasul-Bad für 2 mit gegenseitigem Peeling im Dampfbad
- 2 klassische Vollmassagen
- 1 Schaumbad für 2 (beruhigend oder anregend) mit einer kleinen Überraschung

„MENS SANA IN CORPORE SANO“

EIN GESUNDER GEIST IN EINEM GESUNDEN KÖRPER

AUS UNSEREM GANZHEITLICHEN UND KOSTENLOSEM WELLNESS- & BEWEGUNGSPROGRAMM

ACQUA FITNESS – GELENKSCHONEND & EFFIZIENT

Acqua Fitness ist ein ideales Ganzkörpertraining. Die physikalischen Eigenschaften des Wassers machen es zu einem perfekten Medium für die Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

QIGONG

Pflege zur Steuerung, Harmonisierung und Regulierung der Lebensenergie, Qi. Diese Gesundheitsübungen zeichnen sich durch langsam, fließende Bewegungen aus und üben eine positive Wirkung auf das psychische Wohlbefinden.

ASTHANGA YOGA INNOVATION

Traditionelles Asthanga Yoga mit innovativer Yogatherapie. Körper und Geist finden so gemeinsam in eine harmonische Balance zueinander. Der therapeutische Nutzen steht dabei immer im Vordergrund. Die wohltuenden Wirkungen einer Asthanga Yoga Innovation Stunde sind noch nach Tagen spürbar.





SAUNA AUFGÜSSE

ERHOLUNG FÜR KÖRPER UND HAUT

Regelmäßige Saunabesuche sind eine ideale Möglichkeit, Erkältungen entgegenzuwirken. Sie wirken wohltuend für die Atemwege, stärken die Gesundheit und das Immunsystem, trainieren Herz und Kreislauf und sind außerdem gut für die Haut.

Unser Tipp: unsere täglichen Aufgüsse in der Aussensauna Stube.

Besondere Aufgüsse mit ausgewählten Essenzen überraschen den leidenschaftlichen Saunabesucher. Durch das Aufgießen von Wasser auf die erhitzten Steine entstehen Dampfstöße, die die Luftfeuchtigkeit kurzzeitig erhöhen und dadurch das Schwitzen verstärken. Die Wirkstoffe verschiedener von den Aufgussmeistern verwendeter Essenzen dringen tief in die Haut und Lungen ein und entspannen auf natürliche Art und Weise.

TIPPS ZUM RICHTIGEN SAUNIEREN

- Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Besuch in der Sauna! Sie benötigen mindestens zwei Stunden, um das Saunieren zu genießen.
- Vermeiden Sie Anstrengung, Hektik und Stress! Beim Saunagang stehen Ruhe und Entspannung im Vordergrund.
- Besuchen Sie die Sauna weder hungrig noch mit vollem Magen! Zwischen dem Saunagang und der letzten großen Mahlzeit sollten zwei Stunden vergangen sein.
- Nehmen Sie vor dem Saunagang eine Reinigungsdusche und trocknen Sie sich vor dem Betreten der Kabine gründlich ab.
- Betreten Sie die Sauna mit erwärmtem Körper! Ein warmes Fußbad im Vorfeld fördert das Schwitzen zusätzlich.

- Sie dürfen die Sauna nur ohne jegliche Kleidung betreten, damit die Wärme Ihre Haut ungehindert erreichen kann. Vor allem vermeiden Sie so auch, dass sich der Schweiß am Körper festhält und sich Hautreizungen bilden.
- Vermeiden Sie körperliche Belastungen! Jede Betätigung wie z. B. Gymnastik kann zu unnötiger Belastung von Kreislauf und Atmung führen.
- Pro Saunagang empfehlen wir zwischen 10 und 15 Minuten Verweildauer, je nach persönlichem Wohlbefinden. Verlassen Sie die Sauna, wenn Sie sich nicht mehr wohlfühlen.
- Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ab: zuerst die Atemwege an der frischen Luft und anschließend durch kaltes Wasser oder Eis startend von den Beinen und Armen bis hin zum Rücken und Rumpf, von den Extremitäten zum Herzen hin und abschließend auch den Kopf. Zur kompletten Abkühlung können Sie das Tauchbecken benutzen. Vor dem Tauchbecken nehmen Sie immer eine Abkühlungsdusche!
- Nach der Abkühlung wirken ein leichtes Erwärmen der Füße mit einem warmen Fußbad und das Überziehen von Wollsocken wohltuend auf den gesamten Körper.
- Machen Sie eine Pause und entspannen Sie! Zwischen den Saunagängen empfehlen wir eine Ruhephase von mindestens 30 Minuten.
- Wiederholen Sie den Saunagang höchstens bis zu drei Mal. Auch im Sommer fördert ein Saunabesuch die Gesundheit, stärkt die Abwehrkräfte und wirkt kühlend auf den Körper.
- Informieren Sie sich bei unseren kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Gerne werden Sie zu Behandlungsangeboten sowie zu den Wirkungen der Sauna und dem täglichen Aufgussprogramm beraten.



Mirabell

Fam. Agstner · Hans-von-Perthaler-Str. 11 · I-39030 Olang/Südtirol
Tel. +39 0474 496 191 · www.mirabell.it · hotel@mirabell.it



AURORA SPA

Belvita

LEADING WELLNESSHOTELS SÜDTIROL