



Berghotel's Zirm SPA & Badl

SINCE 1968
Berghotel
★★★★S
SPORT-NATURE-AUTHENTIC-RELAX
SEXTEN-DOLOMITI

Willkommen!

6



Massagen – Beauty Kosmetik – Bäder und besondere Anwendungen

Aus den Materialien der Berge, präsentiert sich unsere Beauty und SPA mit professionellen Handwerk und hochgemühtlichen Ruhezonon. Es riecht nach Zirbe und Latsche, nach Wald und Heu. Entspannung pur! Gönnen Sie sich etwas Besonderes und tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.

<u>ALPINE PFLEGERITUALE – Zeit für sich</u>	<u>6</u>
<u>MASSAGEN »CLASSICS« – Die Klassiker unter den Massagen</u>	<u>8</u>
<u>MASSAGEN »SPEZIELL« – Von Außen mit Wirkung auf das Innere</u>	<u>9</u>
<u>MASSAGEN »WELTREISE« – Für Ihren KÖRPER und Ihre SINNE</u>	<u>10</u>
<u>WOHLFÜHL DAMPF-BÄDER für eine Person</u>	<u>12</u>

<u>GANZKÖRPERPEELINGS ... und die Haut wird geschmeidig</u>	<u>14</u>
<u>BADE-ERLEBNIS in der großen Holzbadewanne – Allein oder zu zweit</u>	<u>16</u>
<u>GESICHTS-BEHANDLUNGEN nach Gertraud Gruber</u>	<u>18</u>
<u>BEAUTY EXTRA'S UND DEPILATION</u>	<u>20</u>
<u>ZIRM SPA & BADL – Pakete für die Urlaubswoche</u>	<u>22</u>

Massaggi – cosmetica – bagni e trattamenti speciali

Realizzato esclusivamente con materiali naturali provenienti dalle montagne, il nostro centro Beauty&Spa mette a Vostra disposizione professionalità e zone relax molto confortevoli. Gli ambienti profumano di cirmolo e pino mugo, di bosco e di fieno. Qui regna il relax più profondo! Concedetevi qualcosa di speciale e coccolate Voi stessi e il Vostro corpo: lo spirito vivrà più serenamente!

RITI DI CURA DEL CORPO ALPINI – Tempo per sé	24
MASSAGGI »CLASSIC« – I Classici del benessere	26
MASSAGGI »SPECIAL« – Azione esterna, effetto interno	27
MASSAGGI »DAL MONDO« – Per il CORPO e per i SENSI	28
BENESSERE NEL LETTINO A VAPORE per una persona	30
PEELING CORPO INTEGRALI ... per una pelle morbida	32
BAGNI INDIMENTICABILI nella spaziosa vasca in legno – Da soli o in due	34
TRATTAMENTI VISO secondo il metodo Gertraud Gruber	36
TRATTAMENTI BEAUTY EXTRA E DEPILAZIONE	38
ZIRM SPA & BADL – Pacchetti per la vostra settimana di vacanza	40

Massages – Beauty Cosmetics – baths and special treatments

Our Beauty and Spa is constructed from materials found in the mountains using professional craftsmanship and incorporating relaxing quiet zones. Enjoy the scent of Swiss pine and mountain pine, of forest and hay. Pure relaxation! Treat yourself to something special and pamper your body so it becomes a beautiful dwelling place for your soul.

ALPINE TREATMENTS – time for yourself	42
»CLASSIC« MASSAGES – the classics among massages	44
»SPECIAL« MASSAGES – external treatment, internal effect	45
»AROUND THE WORLD« MASSAGES – for your BODY and your SENSES	46
WELLNESS STEAM BATHS – for one	48
FULL BODY SCRUBS ... for supple skin	50
BATHING EXPERIENCE in a large wooden tub – for one or for two	52
FACIAL TREATMENTS according to Gertraud Gruber	54
BEAUTY EXTRAS AND DEPILATION	56
ZIRM SPA & BADL – Packages for your holiday week	58



ALPINE PFLEGERITUALE

Zeit für sich

Für unsere Massagen, Bäder und Peelings verwenden wir hochwertige Öle der Südtiroler Firma Bergila. Gegründet 1912, stellt diese Latschenölbrennerei ätherische Öle und Kräuterprodukte her. Hierfür werden die Rohmaterialien aus Wildwuchs sowie kultivierten Kräutern aus biologisch-kontrolliertem Anbau verwendet und daraus qualitativ sehr hochwertige Öle hergestellt.

Muskelkater Adé!

Vital Fußbad. Danach frei wählbar: Eine reichhaltige Körperpackung aus Ölessenzen oder kühlende Beinwickel, die müden Muskeln und Gelenken Energie zurück spendet. Anschließend auf Sie abgestimmte Körpermassage.

70 Minuten € 84,00.-

Berg heil – für Sportler

Das Heubad in unserer Wärmedampfliege entkrampft Ihre Muskeln und bereitet Sie für die VitaAlpina Sportmassage (ca. 25 Minuten) vor. Das Zirmöl Fußbad und die anschließende Fußpflege sind ein Hochgenuss nach einem aktiven Tag. Sagenhaft!

110 Minuten € 132,00.-

Stress lass nach

Warmes Honig-Salz-Peeling für eine geschmeidige Haut, entspannendes Johanniskrautölbad löst Verspannungen und baut Stress ab. Die Körpermassage (ca. 55 Minuten) mit einer speziellen Kopf-/Nackentherapie wirkt Wunder. Entspannung pur!

110 Minuten € 132,00.-

Lassen sie Ihre Schönheit aufblühen – für die Frau

Genießen Sie zur Einstimmung unser Zirbelkieferölbad mit einer anschließenden Körpermassage (ca. 30 Minuten) mit warmen Ölen. Durch die erfrischende Gesichtsbildung und einer Maniküre fühlen Sie sich wieder wie »aufgeblüht«.

115 Minuten € 138,00.-

Reine Männersache – Alpinisch gut

Zirkörperpeeling, Johanniskrautölbad für die Muskeln und Tiefenentspannung mit einer darauffolgenden Teilmassage. Eine reinigende Gesichtsbildung mit kurzer Kopf-/Nackentherapie vitalisieren Ihr Aussehen zum Abschluss.

115 Minuten € 138,00.-

MASSAGEN »CLASSICS«

Die Klassiker unter den Massagen

Traditionelle Körper- oder Teilmassage mit Latschenkieferöl

Latsche fördert die Durchblutung, lindert Verkrampfungen und öffnet die Atemwege. Eine auf Sie abgestimmte individuelle Ganzkörper- oder Teilmassage.

20 Minuten	€ 34,00.-	50 Minuten	€ 64,00.-
------------	-----------	------------	-----------

Entspannungsmassage mit Zirbelkieferöl

Eine wohltuende und tiefergehende Ganzkörpermassage, die es Ihnen erlaubt innere Blockaden zu lösen. Die Zirbe ist aufbauend, stärkend und hilft bei Nervosität und Schlafstörungen.

50 Minuten	€ 64,00.-	80 Minuten	€ 94,00.-
------------	-----------	------------	-----------

VitaAlpina Sportmassage

Lockert tiefsitzende Muskelverspannungen und aktiviert den Kreislauf. Für Bergsteiger, Skifahrer und für alle, die einen kraftraubenden Tag in den Bergen hatten.

20 Minuten	€ 34,00.-	50 Minuten	€ 64,00.-
------------	-----------	------------	-----------

Kopf-/Nackentherapie

Versteifungen im Schulter und Nackenbereich werden sanft gelöst. Durch Dehnung der Muskulatur können Energieblockaden gelöst und Symptome wie Kopf- oder Rückenschmerzen behoben werden.

40 Minuten	€ 49,00.-
------------	-----------

Kindermassage bis 14 Jahre

Auch die Kleinen dürfen entspannen.

20 Minuten	€ 30,00.-
------------	-----------

MASSAGEN »SPEZIELL«

Von Außen mit Wirkung auf das Innere

Manuelle Ganzkörper- oder Teil Lymphdrainage

Es dient vor allem als Entstauungstherapie. Der Therapeut erzeugt durch die Griffe mit Ihrem wechselnden Druck eine erhöhte Durchflussrate für das ganze Lymphgefäßsystem. Wohltuend bei müden, gestauten Beinen.

20 Minuten	€ 34,00.-	50 Minuten	€ 64,00.-
------------	-----------	------------	-----------

Fußreflexzonen-Massage

Spezielle Zonen des Fußes und innere Organe sind miteinander verbunden. Bei dieser Druckpunktmassage bei denen schmerz sensible Zonen aufgespürt und stimuliert werden, tragen zur Steigerung des Wohlbefindens bei.

20 Minuten	€ 34,00.-	40 Minuten	€ 49,00.-
------------	-----------	------------	-----------

Bindegewebsmassage

Verklebungen der Unterhaut werden gelöst und über Reflexwege Einfluss auf den vegetativen Regulationsmechanismus genommen. Der Effekt ist nicht nur lokal, sondern zielt durch Fernwirkungen auch über bestimmte Nervenreizungen auf innere Organe. Behandelnde Zone: Rücken.

25 Minuten	€ 40,00.-
------------	-----------

Resonanzmassage CELLULITE

Schröpftechnik, sowie Roll- und Zupfmassage regen die Gewebeneubildung an. Behandelt werden Beine, Arme und Bauchbereich. Es wird entschlackt, stimuliert und das Bindegewebe gestrafft.

nur Beine 40 Minuten	€ 49,00.-	50 Minuten	€ 64,00.-
----------------------	-----------	------------	-----------

Tipp: Wir empfehlen für einen langfristigen Effekt je 3x Resonanzmassage CELLULITE zu buchen. Sie erhalten auf den Gesamtbetrag 10% Rabatt!



Genießen, entspannen abschalten

Wir empfehlen vor der Massage einen Saunagang um Ihre Muskulatur vorzubereiten und zu lockern.

MASSAGEN »WELTREISE« Für Ihren **KÖRPER** und Ihre **SINNE**

Herbal Stempelmassage

Wärme, Kräuter und Massage in harmonischer Einheit als geballte Kraft der Natur. Die warmen Säckchen mit gefüllten Kräutern lösen hartnäckige Verspannungen, wirken durchblutungsfördernd, aktivieren das Immunsystem und stärken die Selbstheilungskräfte.

50 Minuten

€ 71,00.-

Warmsteinmassage – HOT STONE

Durch die langanhaltende Wärme der Lava- und Basaltsteine werden verhärtete Muskeln entspannt und Energiequellen des Körpers aktiviert. Diese einzigartige Massage sorgt für eine wohltuende Regeneration für Körper, Geist und Seele.

50 Minuten

€ 67,00.-

80 Minuten

€ 97,00.-

Tipp: Auf Anwendungen die zwischen 14:00 und 16:00 stattfinden erhalten Sie 10% Skonto, ausgenommen Tagesangebote, Angebote oder Pakete.

Lomi Lomi Nui

Die hawaiianische Tempelmassage. Ausgeführt mit fließend und leicht schaukelnden Bewegungen. Blockaden auf körperlicher und seelischer Ebene werden gelöst und durch rhythmische Musik in Einklang gebracht. Sie fühlen sich wie neu geboren.

80 Minuten

€ 97,00.-

Kopfmassage Indian Style

im Sitzen

20 Minuten

€ 34,00.-

Info: Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass bei Stornierung am selben Tag oder bei Nichterscheinen die Anwendung 100% in Rechnung gestellt wird. Danke für Ihr Verständnis.

Tipp: Buchen Sie zur Ganzkörpermassage auch das Sextner Heubad (ca. 80Min) und bezahlen zusammen nur 97€!

WOHLFÜHL-DAMPFBÄDER für eine Person



Sanft umhüllt in wohliger Wärme erleben Sie Erneuerung und Wohlbefinden für Körper und Geist in der Wärmedampfliege. Ausgewählte Produkte reinigen, entspannen und vitalisieren den ganzen Körper.

Sextner Heubad mit Bergblüten

Bergheu aus 1800mt. Höhe mit vielen verschiedenen Kräutern lassen Ihre müden Muskeln entspannen und stärken das Immunsystem. Eingebettet in Heu und Wärme tanken Sie Kraft.

Zirbe & Latsche – Atme tief durch!

Für Liebhaber alpiner Traditionen. Hier trifft Zirbe mit Latsche zusammen. Latsche lässt die Lungen tief atmen. Zirbe wirkt entkrampfend und schmerzstillend. Stärkt den Kreislauf, wirkt ausgleichend. Genießen Sie die Ruhe.

Bad mit kurzer Massage 50 Minuten	€ 74,00.-
Bad mit langer Massage 80 Minuten	€ 97,00.-

Bergmoorfango – Mineralien pur!

Der heilende Schlamm wirkt durchblutungsfördernd, entspannend und schmerzlindernd zugleich. Gut gegen Cellulite und Muskelschmerzen.

50 Minuten	€ 74,00.-
------------	-----------





GANZKÖRPER-PEELINGS ... und die Haut wird geschmeidig

Hochwertiges Bergsalz ist die Basis unseres Ganzkörperpeelings. Es reinigt die Haut bis in die Tiefe und fördert Regeneration. Wirkstoffreiche Pflanzenextrakte verstärken den Peelingeffekt und bereiten die Haut optimal auf eine pflegende Körpercreme, -packung oder -massage vor.

Meersalz-Algen Körper- und Gesichtspeeling

Schon während des Peelings wird die Haut tief durchfeuchtet. Optimale Vorbereitung für die Meeresalgenlotion mit Braun- und Blaualge die entschlackend und straffend wirken. Empfehlung mit Wohlfühlmassage von ca. 50 Minuten um die Wirkstoffe tiefer in die Haut wirken zu lassen.

Bergsalz-Zirm-Peeling mit Heublumen

Aktiviert den Kreislauf und wirkt Durchblutungsfördernd. Heublumen wirken entspannend auf verkrampte Muskeln. Zum Abschluss eine pflegende Körpercreme oder zu Empfehlen eine 50min Massage mit Latschenkieferöl.

mit Körpercreme 40 Minuten	€ 61,00.-
mit Ganzkörpermassage 80 Minuten	€ 100,00.-

Honig-Salz-Peeling

Das körperwarme Peeling aus natürlicher Zusammensetzung ist eine Wohlfühlbehandlung für Ihren Körper und hinterlässt eine samtweiche Haut. Durch die darauffolgende kurze Körpermassage mit Johanniskrautöl pflegen und erholen Sie sich.

Peeling mit kurzer Massage 50 Minuten	€ 74,00.-
---------------------------------------	-----------

Zirbelkiefer-Salz-Peeling für die Sauna

Zuerst Dampfsauna und dann das Peeling auftragen.

Peeling	€ 10,00.-
---------	-----------



BADE-ERLEBNIS im Holzzuber (große Holzbadewanne) *Allein oder zu zweit*

Paracelsus sagte: »Balsam für Körper, Geist und Seel ist das Johanniskraut mit seinem Öl.«

Erleben Sie die Kraft unserer Südtiroler Produkte in einem Wasserbad im traditionelle Zuber aus Lärchenholz. Entspannen Sie alleine oder zu zweit und genießen Sie anschließend eine kurze Massage (ca. 25 Minuten).

Zirbelkieferöl-Bad: In Verbindung mit warmen Wasser wirkt die Zirbe besonders gut gegen Erkältungen sowie bei seelischer und körperlicher Erschöpfung.

Johanniskrautöl-Bad mit Heublumen: Dieses besondere Öl gibt Sonnenenergie. Verkrampfte Muskeln und Gelenke werden durch die Heublumen beruhigt. Die innere Ruhe gesteigert.

Himalaya Bad: Das naturbelassene und gesundheitsfördernde Himalaya Salz tankt Ihre Haut mit Mineralien und Spurenelementen auf und beeinflusst das vegetative Nervensystem positiv. Sie fühlen sofort die erfrischende und durchblutungsfördernde Wirkung.

Ziegenmilch-Honigbad: Südtiroler Bienenhonig und original Sextner Ziegenmilch machen Ihre Haut samtweich und verfeinern die Poren. Vitamine A und E schützen und pflegen die Haut. Auf Vorbestellung!

Basisches Edelsteinbad (60 min): Dieses Bad leitet Säuren durch Osmosewirkung aus, führt Schlacken ab und lässt Ihre Haut wieder unvergleichlich geschmeidig anfühlen

Allein genießen mit kurzer Massage 50 Min.	€ 74,00.-
Zu zweit erleben »ohne Massage« 30 Min.	€ 64,00.-
Zu zweit erleben »mit Massage« 50 Min.	€ 113,00.-

GESICHTS-BEHANDLUNGEN nach Gertraud Gruber

Die Kraft aus den Bergen – Gertraud Gruber Kosmetik

Gertraud Gruber entwickelt ganzheitliche Pflegekonzepte, Methoden und Naturprodukte nach höchsten Qualitätsansprüchen seit mehr als 50 Jahren. Die Philosophie besteht darin individuelle Produkte, Behandlungsmethoden und vorsorgende Gesundheitspflege anzuwenden. Diese Pflegelinie ist frei von synthetischen Duftstoffen, Farb- und Konservierungsmitteln.

Tipp: Für strahlende Augen, buchen Sie die »Exquisit Augenbehandlung« zu Ihrer Gesichts Methode und zahlen nur 15,00€ dazu.

Gertraud Gruber sagt: »Wer aufgehört hat, besser sein zu wollen, hat aufgehört, gut zu sein.«

Gesichts Methode »Express« – Hautspeziell

Gesicht-, Hals-, Dekolleté Behandlung. Reinigung, Peeling, Ausreinigung, hautspezifische Ampulle, Packung und Abschlusspflege. Abgestimmte Pflegepräparate für Ihre individuelle Haut. Lassen Sie sich beraten.

50 Minuten	€ 67,00.-
------------	-----------

mit Gesichtsmassage 70 Minuten	€ 81,00.-
--------------------------------	-----------



Gesichts Methode »Hydro Wellness plus«

Effektiv und schnell das Hautbild verbessern. Die Haut wird erfrischt, revitalisiert und sichtbar geglättet. Wirkstoffe wie Hyaluron und gefriergetrocknete Algen lassen den Teint erstrahlen.

* Reinigung – Peeling – Ampulle – Maske – Massage – Pflege *

50 Minuten	€ 71,00.-
------------	-----------

Gesichts Methode »Phyto« – Power durch pflanzliche Phytohormone

Wirkstoff Phytohormon Lupulin. Extrem feuchtigkeitsspendend und regenerierend für eine geschmeidige und straffe Haut. Pflanzliche Flavanoide wirken beruhigend und stärken die Abwehrkräfte der Haut.

* Reinigung – Peeling – Konzentrat – hautspezifische KräuterPackung – Massage – Pflege *

80 Minuten	€ 97,00.-
------------	-----------

mit Exquisit Augenbehandlung	€ 108,00.-
------------------------------	------------

Gesichts Methode »Symphonie« – Push Up!

Zu Beginn stimmen wir Sie mit einer warm wohligen Nackenkompressen ein. Das Isoflavon-Konzentrat in Kombination mit der einzigartigen »Tension-Line« Massage adstringiert und entschlackt das Bindegewebe. Ein spürbarer »Lifting-Effekt«.

* Reinigung – Peeling – Ausreinigung – Konzentrat – BioMatrix VliesMaske – Massage – Pflege *

85 Minuten	€ 112,00.-
------------	------------

mit Exquisit Augenbehandlung	€ 122,00.-
------------------------------	------------

Für Ihn

Gesichts Methode »menXO« – Energizer

Gesicht & Hals Behandlung für den Mann. Wirkt Hautstraffend mit sichtbarer Faltenglättung. Vitalisiert müde und gestresste Haut.

* Reinigung – Peeling – evtl. Ausreinigung – Maske – Kopfmassage – Pflege *

50 Minuten	€ 67,00.-
------------	-----------



BEAUTY EXTRAS & DEPILATION

Schöne Augen

Augenbrauen fassonieren ca. 10 Minuten	€ 7 - 14,00.-
Augenbrauen färben und fassonieren ca. 20 Minuten	€ 17,00.-
Wimpern färben ca. 20 Minuten	€ 21,00.-
Augenbrauen und Wimpern färben ca. 30 Minuten	€ 31,00.-

Depilation – Haarentfernung mit Warmwachs

FÜR SIE

Oberlippe ca. 10 Minuten	€ 8,00.-
Kinn ca. 10 Minuten	€ 11,00.-
Achseln oder Bikinizone ca. 15 Minuten	€ 14,00.-
Beine bis Knie ca. 30 Minuten	€ 29,00.-
Beine komplett mit Bikinizone ca. 50 Minuten	€ 47,00.-

FÜR IHN

Rücken oder Brust ca. 30 Minuten	€ 29,00.-
----------------------------------	-----------

Hand- und Fußpflege

Traditionelle Handpflege mit Lavendel-Handbad und Creme

40 Minuten	€ 44,00.-
------------	-----------

Handpflege ZirmAlpin * Peeling – Handpflege – Packung – Armmassage *

70 Minuten	€ 71,00.-
------------	-----------

Kosmetische Fußpflege mit Fußbad und Creme

50 Minuten	€ 49,00.-
------------	-----------

Fußpflege ZirmAlpin * Peeling – Fußpflege – Packung – Fußmassage *

70 Minuten	€ 71,00.-
------------	-----------

Farblack Finger- oder Fußnägel ca. 10 Minuten	€ 10,00.-
---	-----------

Frenchlack Finger- oder Fußnägel ca. 20 Minuten	€ 14,00.-
---	-----------

Tipp: Auf Anwendungen die zwischen 14:00 und 16:00 stattfinden erhalten Sie 10% Skonto, ausgenommen Tagesangebote, Angebote oder Pakete

Info: Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass bei Stornierung am selben Tag oder bei Nichterscheinen die Anwendung 100% in Rechnung gestellt wird. Danke für Ihr Verständnis.

ZIRMSPA & BADL Pakete für die Urlaubswoche



Sportler Aktiv

1 BergSalzPeeling mit Körpercreme	40 Min.
1 Sextner Heubad mit kurzer Massage	50 Min.
1 VitaAlpina Sportmassage	20 Min.
1 VitaAlpina Sportmassage	50 Min.
1 kosmetische Fußpflege	50 Min.

~~statt € 262,00,-~~

€ 223,00,-



Relax Verwöhn

1 Meeres-Salz-Algen Körper- und Gesichts Peeling mit Lotion	40 Min.
1 Entspannungsmassage mit Zirbelkieferöl	80 Min.
1 Bad im Holzzuber nach Wahl mit kurzer Massage	50 Min.
1 Zirm&Latsche Dampfbad mit 50 Minuten Ganzkörpermassage	80 Min.

~~statt € 312,00,-~~

€ 265,00,-

ZIRMSPA & BADL Pakete



Beauty Wellness

1 Ganzkörpermassage mit Latschenkieferöl	50 Min.
1 Dampfbad Reinigen mit Soleschlick aus den Alpen	40 Min.
1 Gesichtsmethode Express	50 Min.
1 Traditionelle Handpflege	40 Min.
1 Kosmetische Fußpflege	50 Min.

~~statt € 275,00,-~~

€ 228,00,-



Verwöhnwoche für Sie und Ihn im Doppelpack

2 Teilkörpermassage mit Latschenkieferöl	á 20 Min.
2 Entspannungsmassage mit Zirbelkieferöl	á 50 Min.
2 BergSalz-Zirm Peeling mit Körpercreme	á 40 Min.
1 Gesichtsmethode Phyto (Sie)	70 Min.
1 Gesichtsmethode menXO (Ihn)	50 Min.
1 Johanniskrautbad für 2 Personen (ohne Massage)	30 Min.

~~statt € 528,00,-~~

€ 431,00,-



RITI DI CURA DEL CORPO ALPINI

Tempo per sé

Per i nostri massaggi, bagni e peeling usiamo i pregiati prodotti dell'azienda altoatesina Bergila. Dal 1912, Bergila distilla oli essenziali e crea preparati alle erbe, utilizzando solo estratti di piante selvatiche o erbe domestiche provenienti da coltivazioni biologiche e controllate che danno origine a prodotti molto pregiati dal punto di vista qualitativo.

Dolori muscolari, addio!

Bagno ai piedi Vital, seguito a piacere da un ricco impacco per il corpo agli oli essenziali oppure da un bendaggio rinfrescante alle gambe, per restituire ai muscoli e alle articolazioni energia e vitalità. Conclude il trattamento un massaggio corpo personalizzato secondo le Vostre esigenze.

70 minuti

€ 84,00.-

Viva la montagna – per gli sportivi

Sdraiati sul nostro lettino caldo a vapore, Vi immergerete in un bagno di fieno che scioglie le contrazioni muscolari e Vi prepara al massaggio sportivo VitaAlpina (ca. 25 min.). Il bagno ai piedi all'olio di cirmolo e la pedicure conclusiva sono un vero toccasana dopo una giornata attiva. Straordinario!

110 minuti

€ 132,00.-

Abbasso lo stress

Peeling caldo al miele e sale, per una pelle morbida; bagno all'olio di iperico per sciogliere le contrazioni muscolari e combattere lo stress. Il massaggio al corpo (ca. 55 min.), che indugia in modo speciale sulla zona del collo e della testa, fa miracoli. Relax garantito al 100%!

110 minuti

€ 132,00.-

Bellezza in fiore – per la donna

Restituite armonia al Vostro organismo con il bagno all'olio di cirmolo, abbinato a un massaggio al corpo conclusivo (ca. 30 min.) con oli caldi. Grazie al trattamento viso rinfrescante e alla manicure vi sentirete senza dubbio «rifiore».

115 minuti

€ 138,00.-

Cose da uomini – benessere alpino

Peeling corpo integrale al cirmolo, bagno all'olio di iperico per i muscoli e massaggio al corpo parziale per raggiungere il rilassamento più profondo. Concludendo il rito un trattamento al viso purificante e un breve massaggio al collo e alla testa per donare più vitalità al Vostro aspetto.

115 minuti

€ 138,00.-

MASSAGGI »CLASSIC«

I Classici del benessere

Massaggio corpo tradizionale (integrale o parziale) con olio di pino mugo

Il pino mugo stimola l'irrorazione dei vasi sanguigni, scioglie le contrazioni e apre le vie respiratorie. Un massaggio al corpo, integrale o parziale, personalizzato secondo le Vostre esigenze.

20 minuti	€ 34,00.-	50 minuti	€ 64,00.-
-----------	-----------	-----------	-----------

Massaggio rilassante con olio di cirmolo

Un benefico massaggio al corpo integrale che agisce in profondità, sciogliendo i blocchi interiori. Il cirmolo ha un'azione ricostituente, rinforzante e aiuta a contrastare il nervosismo e i disturbi del sonno.

50 minuti	€ 64,00.-	80 minuti	€ 94,00.-
-----------	-----------	-----------	-----------

Massaggio dello sportivo VitaAlpina

Scioglie le tensioni muscolari in profondità e attiva la circolazione. È indicato per chi pratica l'alpinismo o lo sci e per tutti coloro che hanno speso molte energie in montagna.

20 minuti	€ 34,00.-	50 minuti	€ 64,00.-
-----------	-----------	-----------	-----------

Massaggio testa/collo

Agisce con dolcezza sulle contratture nella zona delle spalle e del collo. Allungando la muscolatura scioglie tutti i blocchi energetici, alleviando sintomi quali mal di testa e dolori alla schiena.

40 minuti	€ 49,00.-
-----------	-----------

Massaggio per bambini fino a 14 anni

Anche i più piccini hanno bisogno di rilassarsi.

20 minuti	€ 30,00.-
-----------	-----------

MASSAGGI »SPECIAL«

Azione esterna, effetto interno

Linfodrenaggio manuale al corpo (integrale o parziale)

Serve soprattutto a drenare i liquidi in eccesso. Le pressioni manuali variabili migliorano la circolazione linfatica in tutto l'organismo. Ideale in caso di gonfiore e stanchezza agli arti inferiori.

20 minuti	€ 34,00.-	50 minuti	€ 64,00.-
-----------	-----------	-----------	-----------

Massaggio riflessologico ai piedi

Alcuni organi interni sono legati a specifiche zone dei piedi. Attraverso la digitopressione di tali punti riflessi è possibile individuare e stimolare le zone doloranti, contribuendo così al miglioramento del benessere generale.

20 minuti	€ 34,00.-	40 minuti	€ 49,00.-
-----------	-----------	-----------	-----------

Massaggio connettivale

Agisce sulla disgregazione delle adiposità nell'ipoderma e, avvalendosi dei punti riflessi, anche sulla regolazione del sistema nervoso vegetativo. L'effetto non è solo locale, ma si riflette anche sugli organi interni collegati per via riflessa, attraverso specifiche stimolazioni nervose.

Zona trattata: schiena.

25 minuti	€ 40,00.-
-----------	-----------

Massaggio di risonanza ANTICELLULITE La tecnica di coppettazione, come i massaggi realizzati con movimenti rotatori o con impastamento, stimolano la ricostruzione dei tessuti. Le zone sottoposte a trattamento sono le gambe, le braccia e l'addome. Il massaggio ha un'azione disintossicante e stimolante. I tessuti connettivi appariranno subito più tonici.

Solo gambe 40 minuti	€ 49,00.-	50 minuti	€ 64,00.-
----------------------	-----------	-----------	-----------

Consiglio: per ottenere un effetto più duraturo, consigliamo di prenotare 3 sedute di trattamento ANTICELLULITE. Avete diritto al 10% di sconto sul prezzo totale!



Appagare i sensi, rilassarsi e staccare la spina

Prima del massaggio consigliamo una sauna per preparare e rilassare la muscolatura.

MASSAGGI »DAL MONDO« Per il CORPO e per i SENSI

Massaggio a tamponamento con sacchetto di erbe

Unità armonica di calore, erbe e massaggio: un concentrato energetico della natura. I sacchetti caldi pieni di erbe sciolgono le contrazioni più tenaci, stimolano l'irrorazione dei vasi sanguigni, rinforzano il sistema immunitario e stimolano la capacità di autoguarigione del corpo.

50 Minuten	€ 71,00.-
------------	-----------

Massaggio HOT STONE

Il calore assorbito e rilasciato lentamente dalle pietre laviche e basaltiche rilassa le tensioni muscolari e attiva le fonti energetiche del corpo. Questo massaggio singolare ha un'azione benefica e rigenerante su corpo, mente e spirito.

50 Minuten	€ 67,00.-
------------	-----------

80 Minuten	€ 97,00.-
------------	-----------

Consiglio: sconto del 10% sui trattamenti tra le ore 14:00 e le ore 16:00, fatta eccezione per le »offerte del giorno«, le offerte e i pacchetti.

Lomi Lomi Nui

Antico massaggio hawaiano, legato a riti religiosi. I movimenti fluidi e leggermente ondulatori sciolgono i blocchi a livello fisico e spirituale, mentre un sottofondo musicale ritmico aiuta a ritrovare l'equilibrio interiore. Proverete una sensazione di rinascita.

80 Minuten	€ 97,00.-
------------	-----------

Massaggio alla testa Indian Style

da seduti

20 Minuten	€ 34,00.-
------------	-----------

NB: desideriamo informarvi che in caso di disdetta in giornata o di mancata comparizione, il costo del trattamento verrà addebitato integralmente. Grazie per la comprensione.

Consiglio: insieme al massaggio corpo integrale, prenotate anche il bagno di fieno di Sesto (ca. 80 min.) al prezzo complessivo di soli 97€!

BENESSERE NEL LETTINO AL VAPORE

per una persona



Delicatamente avvolti da un piacevole tepore, sdraiati sul lettino caldo a vapore, proverete una sensazione di rinnovamento e benessere che coinvolgerà anima e corpo. Prodotti accuratamente selezionati Vi depurano, rilassano e rivitalizzano.

Bagno di fieno di Sesto con fiori di montagna

Il fieno di montagna, raccolto a 1800 m di altitudine, insieme a diversi tipi di erbe dona relax ai muscoli stanchi e rinforza il sistema immunitario. Adagiati nel fieno e avvolti dal calore fate un pieno di energie.

Cirmolo e mugo – respiro profondo!

Per gli amanti delle tradizioni alpine: l'incontro di cirmolo e mugo. Il mugo ha un effetto balsamico sui polmoni. Il cirmolo ha un'azione decontratturante, analgesica, riequilibrante e migliora la circolazione. Concedetevi attimi di pace e tranquillità.

Bagno con breve massaggio 50 minuti	€ 74,00.-
-------------------------------------	-----------

Bagno con massaggio lungo 80 minuti	€ 97,00.-
-------------------------------------	-----------

Fango montanaro – ricco di minerali!

Il fango curativo ha l'effetto lenitivo e rilassante. Bene contro dolori muscolari e cellulite.

50 minuti	€ 74,00.-
-----------	-----------





PEELING CORPO INTEGRALI *... per una pelle morbida*

Il pregiato sale di montagna è la base del nostro peeling integrale per il corpo. Depura la pelle in profondità e stimola i processi di rigenerazione cutanea.

Peeling viso e corpo al sale marino e alghe

Durante il peeling la pelle viene intensamente idratata. La lozione con le alghe marroni e blu nutriscono e hanno un effetto rassodante. Noi consigliamo un massaggio di 50 minuti così le sostanze riescono a penetrare meglio nella pelle.

Peeling al sale di montagna e cirmolo con fiori di fieno

Riattiva la circolazione e stimola l'irrorazione dei vasi sanguigni. I fiori di fieno hanno un'azione rilassante sui muscoli contratti. Il trattamento si conclude con l'applicazione di una crema per il corpo nutriente oppure (vivamente consigliato) con un massaggio di 50 min. con olio di pino mugo.

Con crema per il corpo 40 minuti

€ 61,00.-

Con massaggio corpo integrale 80 minuti

€ 100,00.-

Peeling al sale e miele

Il composto naturale, alla stessa temperatura del corpo, dona benefici a tutto l'organismo e morbidezza alla pelle. Grazie al breve massaggio conclusivo al corpo con olio di iperico ritroverete le Vostre energie.

Peeling con breve massaggio 50 minuti

€ 74,00.-

Peeling al pino cembro per la sauna

Prima nel bagno turco e poi spalmatelo sul corpo.

Peeling

€ 10,00.-



BAGNI INDIMENTICABILI nella spaziosa vasca in legno *Da soli o in due*

Paracelso diceva: *»L'iperico e il suo olio sono un toccasana per il corpo, la mente e lo spirito.«*

Fate il pieno di energia con i nostri prodotti altoatesini. Concedetevi un bel bagno, rilassandovi da soli o in coppia nel tradizionale mastello in larice e, per concludere, concedetevi un breve massaggio (ca. 25 min.).

Bagno all'olio di cirmolo: se abbinato al tepore dell'acqua, il cirmolo si rivela particolarmente indicato per combattere i piccoli malanni invernali e la stanchezza fisica e mentale.

Bagno all'olio di iperico con fiori di fieno: questo olio speciale è una sferzata di energia solare. I fiori di fieno sciolgono le contratture muscolari e articolari. Grazie a questo bagno troverete la pace interiore.

Bagno Himalaya: il sale dell'Himalaya, naturale e salutare, arricchisce la vostra pelle di minerali e microelementi ed esercita un influsso benefico sul sistema nervoso vegetativo; sentirete immediatamente il suo effetto rinfrescante e stimolante per la circolazione.

Bagno al latte di capra e miele: il miele naturale altoatesino e il latte di capra proveniente dagli allevamenti di Sesto ammorbidiscono e levigano la pelle. Le vitamine A ed E proteggono la pelle e le donano un aspetto più sano. Su prenotazione!

Bagno basico alle pietre preziose (60 min): questo bagno fa defluire gli acidi grazie all'effetto osmotico, elimina le tossine e dona alla vostra pelle una nuova e inimitabile morbidezza.

Per una persona, con breve massaggio 50 minuti

€ 74,00.-

Per due, senza massaggio 30 minuti

€ 64,00.-

Per due, con massaggio 50 minuti

€ 113,00.-

TRATTAMENTI VISO Secondo il metodo Gertraud Gruber

La forza primordiale delle montagne – Cosmesi Gertraud Gruber

Da oltre 50 anni Gertraud Gruber sviluppa piani completi di cura, metodi e prodotti naturali, soddisfacendo gli standard qualitativi più elevati. La sua filosofia si basa sull'offerta individualizzata di prodotti, metodi di trattamento e piani preventivi. Questa linea di prodotti è priva di profumi sintetici, coloranti e conservanti.

Consiglio: se desiderate occhi più luminosi, abbinare il trattamento contorno occhi »Exquisit« al trattamento viso prescelto, pagando un sovrapprezzo di soli 15,00 €.

Gertraud Gruber dice: »Chi ha smesso di volersi migliorare, ha rinunciato alla qualità.«

Trattamento viso »Express«: per pelli specifiche

Trattamento viso, collo e décolleté. Detersione, peeling, fiala, impacco e crema finale per pelli specifiche. Preparati studiati appositamente per i vostri problemi cutanei individuali. Siamo lieti di potervi consigliare.

50 min. € 67,00.-

con massaggio al viso 70 min. € 81,00.-



Trattamento viso »Hydro Wellness plus«

Metodo rapido ed efficace per migliorare la texture cutanea. La pelle acquista subito un aspetto più fresco, vitale e visibilmente più liscio. La carnagione apparirà subito più luminosa grazie a sostanze attive, come l'acido ialuronico e le alghe liofilizzate.

* Detersione – peeling – fiala – maschera – massaggio – crema finale *

50 min. € 71,00.-

Trattamento viso »Phyto« – Power con fitormoni vegetali

Principio attivo: fitormone del luppolo. Estremamente idratante e rigenerante, per una pelle morbida e tonica. I flavonoidi vegetali hanno un'azione lenitiva e rinforzano le difese naturali della pelle.

* Detersione – peeling – concentrato – impacco alle erbe per pelli specifiche – massaggio – crema finale *

80 min. € 97,00.-

con trattamento contorno occhi »Exquisit' € 108,00.-

Trattamento viso »Sinfonia«: effetto push-up!

Per iniziare, vi aiutiamo ad entrare nello spirito del trattamento con un impacco al collo piacevolmente caldo. Il concentrato di isoflavoni, in combinazione con lo speciale massaggio »Tension Line«, drena e tonifica i tessuti connettivi. Per un »effetto lifting« subito visibile.

* Detersione – peeling – concentrato – maschera BioMatrix – massaggio – crema finale *

85 min. € 112,00.-

con trattamento contorno occhi »Exquisit' € 122,00.-

Per lui

Trattamento viso »menXO«: energizzante

Trattamento viso e collo per l'uomo. Ha un effetto tonificante con visibile riduzione delle rughe. Dona vitalità alle pelli stanche e stressate.

* Detersione – peeling – fiala – maschera – massaggio testa – crema finale *

50 minuti € 67,00.-



TRATTAMENTI BEAUTY EXTRA E DEPILAZIONE

Per occhi bellissimi

Modellazione sopracciglia (ca. 10 min.)	€ 7 - 14,00.-
Colorazione e modellazione delle sopracciglia (ca. 20 min.)	€ 17,00.-
Colorazione ciglia (ca. 20 min.)	€ 21,00.-
Colorazione ciglia e sopracciglia (ca. 30 min.)	€ 31,00.-

Depilazione - ceretta a caldo

PER LEI

Labbro superiore (ca. 10 min.)	€ 8,00.-
Mento (ca. 10 min.)	€ 11,00.-
Ascelle o inguine (ca. 15 min.)	€ 14,00.-
Mezza gambe, fino al ginocchio (ca. 30 min.)	€ 29,00.-
Gambe e inguine (ca. 50 min.)	€ 47,00.-

PER LUI

Schiena o petto (ca. 30 min.)	€ 29,00.-
-------------------------------	-----------

Trattamenti mani e piedi

Manicure tradizionale con bagno mani alla lavanda e crema

40 min.	€ 44,00.-
---------	-----------

Manicure ZirmAlpin * peeling – manicure – impacco – massaggio alle braccia *

70 min.	€ 71,00.-
---------	-----------

Pedicure estetica con bagno piedi e crema

50 min.	€ 49,00.-
---------	-----------

Pedicure ZirmAlpin * peeling – pedicure – impacco – massaggio ai piedi *

70 min.	€ 71,00.-
---------	-----------

Applicazione smalto, mani o piedi (ca. 10 min.)	€ 10,00.-
---	-----------

French manicure o pedicure (ca. 20 min.)	€ 14,00.-
--	-----------

Consiglio: sconto del 10% sui trattamenti tra le ore 14:00 e le ore 16:00, fatta eccezione per le »offerte del giorno«, le offerte e i pacchetti.

NB: desideriamo informarVi che in caso di disdetta in giornata o di mancata comparizione, il costo del trattamento verrà addebitato integralmente. Grazie per la comprensione.



ZIRMSPA & BADL Pacchetti per la vostra settimana di vacanza



Per lo sportivo

- 1 Peeling al sale di montagna con crema 40 min.
- 1 bagno di fieno di Sesto con breve massaggio 50 min.
- 1 massaggio dello sportivo VitaAlpina 20 min.
- 1 massaggio dello sportivo VitaAlpin 50 min.
- 1 pedicure estetica 50 min.

€ 223,00.- invece di € 262,00.-



Coccole e relax

- 1 peeling viso e corpo al sale marino e alghe con lozione 40 min.
- 1 massaggio rilassante con olio di cirmolo 80 min.
- 1 bagno a piacere nella spaziosa vasca di legno con breve massaggio 50 min.
- 1 bagno nel lettino al vapore al cirmolo con massaggio di 50 minuti 80 min.

€ 265,00.- invece di € 312,00.-

ZIRMSPA & BADL Pacchetti



Beauty Wellness

- 1 massaggio corpo integrale con olio di pino mugo 50 min.
- 1 bagno nel lettino al vapore purificante con fango minerale alpino 40 min.
- 1 trattamento viso »Express« 50 min.
- 1 manicure tradizionale 40 min.
- 1 pedicure estetica 50 min.

€ 228,00.- invece di € 275,00.-



Coccole doppie per Lei e per Lui

- 2 massaggi corpo parziali con olio di pino mugo 20 min. l'uno
- 2 massaggi rilassanti con olio di cirmolo 50 min. l'uno
- 2 peeling al sale di montagna e cirmolo con crema corpo 40 min. l'uno
- 1 trattamento viso »Phyto« per Lei 70 min.
- 1 trattamento viso »menXO« per Lui 50 min.
- 1 bagno all'iperico per 2 persone (senza massaggio) 30 min.

€ 431,00.- invece di € 528,00.-



ALPINE TREATMENTS

Time for yourself

For our massages and peelings we use high quality oils from the South Tyrolean company Bergila. The mountain pine oil distillery was founded in 1912 and produces essential oils and herbal products. Top quality oils are produced using rank growth and cultivated herbs from organic farms.

Goodbye to aching muscles!

Vitalising foot bath followed by your choice of a rich body pack with essential oils or cooling leg wraps to re-energize tired muscles and joints. In the end, a full body massage tailored to your specific requirements.

70 minutes

€ 84,00.-

Hale and hearty – for sportsmen

A hay bath on our steam bed relaxes your muscles and prepares you for the VitaAlpina sports massage (approx. 25 mins.). The foot bath with mountain pine oil and the subsequent pedicure are a real treat after an active sporting day. Fantastic!

110 minutes

€ 132,00.-

Stress relief

Hot honey and salt scrub for a smooth skin, a relaxing bath with St. John's Wort oil loosens tension and relieves stress. The body massage (approx. 55 mins.) including a special head and neck massage works miracles. Pure relaxation!

110 minutes

€ 132,00.-

Blossoming beauty – treatment for women

Start with a relaxing bath with Swiss mountain pine oil followed by a full body massage (approx. 30 mins.) with warm oils. Feel yourself blossom after a refreshing facial and manicure.

115 minutes

€ 138,00.-

For men only – alpine perfection

A »Zirm« full body peeling and a St John's Wort oil bath for deep relaxation and loose muscles followed by a partial body massage. The treatment ends with a cleansing facial and a short head and neck massage to revitalise your looks.

115 minutes

€ 138,00.-

»CLASSIC« MASSAGES

The classics among massages

Traditional full or partial body massage with mountain pine oil

Mountain pine encourages blood flow, reduces tension and opens the respiratory tract. An individually tailored full or partial body massage.

20 minutes	€ 34,00.-	50 minutes	€ 64,00.-
------------	-----------	------------	-----------

Relaxing massage with Swiss pine oil

A soothing and deep full body massage to loosen inner blockages. Swiss pine has restoring and strengthening properties and helps with nervousness and sleeping disorders.

50 minutes	€ 64,00.-	80 minutes	€ 94,00.-
------------	-----------	------------	-----------

VitaAlpina sports massage

Loosens deep muscle tension and activates the blood circulation. For mountain climbers, skiers and for all those who have spent a demanding day in the mountains.

20 minutes	€ 34,00.-	50 minutes	€ 64,00.-
------------	-----------	------------	-----------

Head and neck massage

Stiffness in the shoulders and in the neck is gently loosened. Muscle stretching can loosen energy blockages and relieve symptoms such as headaches and back pain.

40 minutes	€ 49,00.-
------------	-----------

Children's massage up to age 14

Children, too, need a little bit of relaxation.

20 minutes	€ 30,00.-
------------	-----------

»SPECIAL« MASSAGES

External treatment, internal effect

Manual full body or partial lymphatic drainage

This is primarily a therapy for unblocking the lymphatic system. Using movements with changing pressure the therapist increases the flow rate through the whole lymphatic system. Soothes tired and swollen legs.

20 minutes	€ 34,00.-	50 minutes	€ 64,00.-
------------	-----------	------------	-----------

Reflexology foot massage

Special zones of the feet and internal organs are linked with one another. This pressure point massage identifies zones that are sensitive to pain and stimulates them to increase wellbeing.

20 minutes	€ 34,00.-	40 minutes	€ 49,00.-
------------	-----------	------------	-----------

Connective tissue massage

Subcutaneous agglutinations are loosened and the reflex pathways are used to influence the vegetative regulatory mechanism. The effect is not merely localised but using the specific stimulation of nerves also impacts the inner organs. Treated zone: back.

25 minutes	€ 40,00.-
------------	-----------

Resonance massage CELLULITE

Massage cupping, roller massages and pinching encourage new tissue to form. Treatment for legs, arms and tummy. The massage detoxifies, stimulates and tones the connective tissue.

Legs only 40 minutes	€ 49,00.-	50 minutes	€ 64,00.-
----------------------	-----------	------------	-----------

Tip: For a long lasting effect we recommend you book 3 resonance massages CELLULITE. You benefit from a 10% reduction off the full price.



Enjoy, relax, switch off

We recommend a massage to prepare and loosen your muscles before entering the sauna.

»AROUND THE WORLD« MASSAGES For your *BODY* and your *SENSES*

Herbal stamps massage

Heat, herbs and a massage, a harmonious combination of the forces of nature. The hot little herb filled bags loosen persistent tension, encourage the blood circulation, activate the immune system and strengthen the body's self-healing mechanism.

50 minutes	€ 71,00.-
------------	-----------

Hot stone massage - HOT STONE

The long acting heat of the lava and basalt stones relaxes hardened muscles and activates the body's energy sources. This unique massage offers soothing regeneration of body, soul and mind.

50 minutes	€ 67,00.-
------------	-----------

80 minutes	€ 97,00.-
------------	-----------

Lomi Lomi Nui

A Hawaiian temple massage. Executed with flowing and gently swinging movements. Physical and emotional blockages are loosened and harmonised with rhythmic music. You feel completely refreshed.

80 minutes	€ 97,00.-
------------	-----------

Indian Style head massage

while seated

20 minutes	€ 34,00.-
------------	-----------

Tip: A 10% discount is given for treatments between 2 pm and 4 pm with the exception of offers of the day, other offers and packages.

Tip: When you book your full body massage why not add the Sesto hay bath (approx. 80 mins.) for a total price of only €97!

WELLNESS STEAM BATHS

For one

Enveloped in the soothing warmth of our steam bed you experience renewal and wellbeing for your body and your soul. Selected products cleanse, relax and vitalise your whole body.



Sesto hay bath with mountain blossom

Mountain hay from 1800 m of altitude with many different herbs relaxes your tired muscles and strengthens your immune system. Re-energise in soothing hay and warmth.

Swiss pine and Mountain pine - take a deep breath!

For lovers of alpine traditions. Here Swiss pine and mountain pine come together. Mountain pine encourages the lungs to breathe deeply. Swiss pine has antispasmodic and analgesic properties. Encourages blood circulation and has a balancing effect. Enjoy a peaceful rest.

Bath only 40 minutes	€ 61,00.-
Bath followed by a short massage 50 minutes	€ 74,00.-
Bath followed by a long massage 80 minutes	€ 97,00.-

Mountain Moor Fango - Pure minerals!

The healing mud has a beneficial effect on circulation, relaxing and pain-relieving at the same time. Good for cellulite and muscle pain.

50 minutes	€ 74,00.-
------------	-----------





FULL BODY PEELINGS

...for supple skin

High quality mountain salt forms the basis of our full body peeling. It deep cleanses the skin and promotes regeneration. Plant extracts high in active ingredients support the peeling effect and perfectly prepare the skin for nourishing body crème, body pack or body massage.

Sea Algae Salt facial and body peeling

During the peeling the skin becomes moisturized. Ideal preparation for the seaweed lotion with brown and blue algae. The result is a cleansed and firm body. To let the active ingredients deeper into the skin we recommend a massage of 50 minutes.

Zirm mountain salt peeling with hay flowers

Activates the blood circulation and encourages blood flow. Hay flowers relax tense muscles. Rounded off with a nourishing body lotion or a recommended 50 mins. massage with mountain pine oil.

With body lotion 40 minutes	€ 61,00.-
-----------------------------	-----------

With full body massage 80 minutes	€ 100,00.-
-----------------------------------	------------

Honey salt peeling

The warm honey-salt peeling from natural ingredients is a wellness treatment for your whole body and leaves you with silky soft skin. The subsequent short body massage with St John's Wort oil nourishes your skin and revitalises.

Peeling followed by a short massage 50 minutes	€ 74,00.-
--	-----------

Mountain pine salt peeling for the sauna

First enjoy a steam bath and then apply the peeling.

Peeling	€ 10,00.-
---------	-----------



BATHING EXPERIENCE in a large wooden tub *For one or for two*

The Swiss German Renaissance physician Paracelsus said: »Balm for body, mind and soul is St John's Wort with its oil.«
Experience the strength of our South Tyrolean products in a water bath in a traditional tub made of larch wood. Relax alone or together and then enjoy a short massage (approx. 25 minutes).

Swiss pine oil bath: In conjunction with hot water, Swiss pine is particularly effective against colds and for mental and physical exhaustion.

St John's Wort oil bath with hay flowers: This special oil provides energy from the sun. Hay flowers calm and relax tense muscles and joints. Inner peace is restored.

Himalaya bath: The natural and health-stimulating Himalaya salt provides your skin with minerals and trace elements and thereby has a positive effect on the vegetative nervous system. You will immediately feel the refreshing and circulation-stimulating effect.

Goat milk and honey bath: South Tyrolean honey and original Sesto goat's milk give you silky soft skin and reduce enlarged pores. Vitamins A and E protect and nourish your skin. On pre-order!

Alkaline gemstone bath (60 min): This bath eliminates acids through an osmosis effect, eliminates toxins, and makes your skin incredibly soft.

Enjoy on your own followed by a short massage 50 minutes

€ 74,00.-

For two »without massage« 30 minutes

€ 64,00.-

For two »with massage« 50 minutes

€ 113,00.-

FACIAL TREATMENTS according to Gertraud Gruber

The power of the mountains - Gertraud Gruber cosmetics

For 50 years Gertraud Gruber has been developing integrated care concepts, methods and natural products satisfying the highest quality standards. Her philosophy is the use of individual products, treatment methods and preventative healthcare. This product range is free from synthetic fragrances, colours and preservatives.

Tip: For radiant eyes book the »Exquisite eye treatment« in addition to your choice of facial for an extra cost of only €15.00.

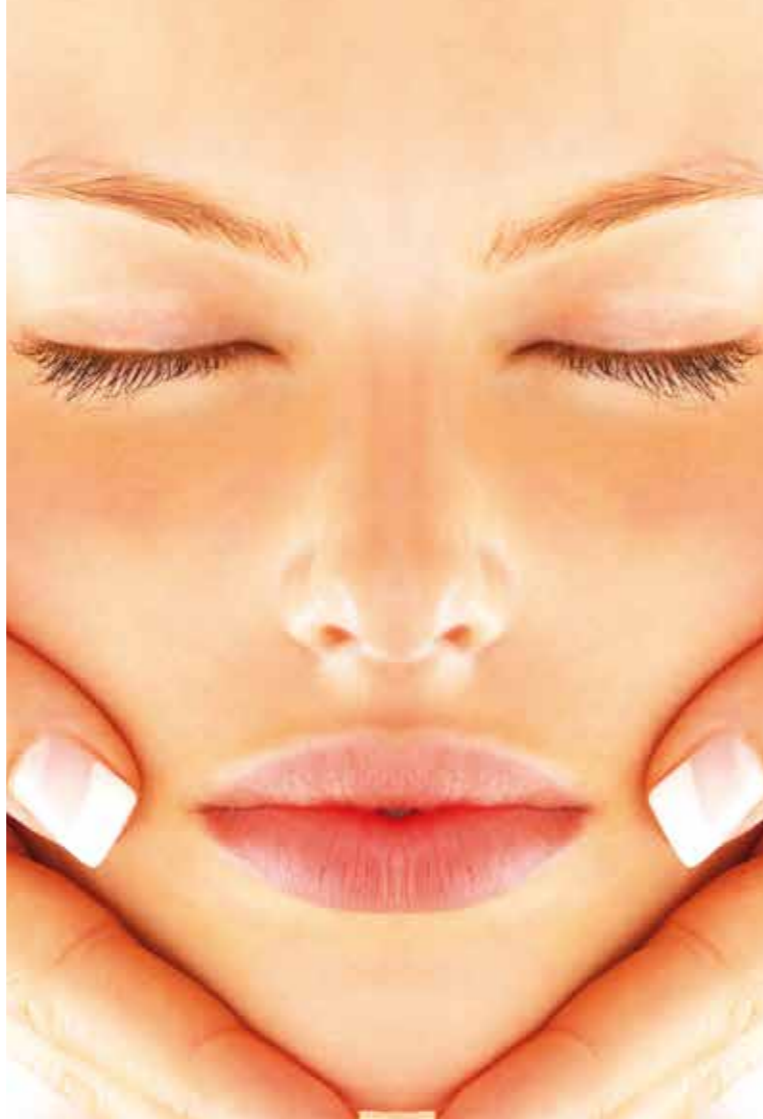
Gertraud Gruber says: »When you stop wanting to be better you stop wanting to be good.«

Express facial – skin special

Treatment of face, neck and cleavage. Cleansing, peeling, deep cleansing, skin specific concentrate, pack and finishing. Selected care products for your individual skin. Let us advise you.

50 minutes	€ 67,00.-
------------	-----------

with face massage 70 minutes	€ 81,00.-
------------------------------	-----------



Hydro Wellness plus facial

Quick and effective improvement of the appearance of the skin. The skin is refreshed, revitalised and visibly smoothed. Active ingredients such as hyaluron and freeze dried algae give a sparkling complexion.

* Cleansing – Peeling – Concentrate – Mask – Massage – Finishing *

50 minutes	€ 71,00.-
------------	-----------

Phyto facial – strength through plant based phytohormones

Active ingredient phytohormone Lupulin. Extremely moisturising and regenerating for supple and toned skin. Plant based flavonoids have a calming effect and strengthen the skin's immune system.

* Cleansing – Peeling – Concentrate – Skin Specific Herb Mask – Massage – Finishing *

80 minutes	€ 97,00.-
------------	-----------

with Exquisite eye treatment	€ 108,00.-
------------------------------	------------

Symphony facial – push up!

At first we put you in the right mood with a hot, soothing neck compress. In conjunction with the unique «tension line» massage the isoflavone concentrate has an astringent effect and detoxifies the connective tissue. A noticeable lifting effect.

* Cleansing – Peeling – Tincture – Concentrate – BioMatrix Fleece Mask – Massage – Finishing *

85 minutes	€ 112,00.-
------------	------------

with Exquisite eye treatment	€ 122,00.-
------------------------------	------------

For men

menXO facial – Energizer

Face and neck treatment for men. Tones the skin and visibly smoothes out wrinkles. Revitalises tired and stressed skin.

* Cleansing – Peeling – Mask – Head Massage – Finishing *

50 minutes	€ 67,00.-
------------	-----------



BEAUTY EXTRAS & DEPILATION

Beautiful eyes

Eye brow shaping approx. 10 minutes	€ 7 - 14,00.-
Eye brow dyeing and shaping approx. 20 minutes	€ 17,00.-
Eye lash dyeing approx. 20 minutes	€ 21,00.-
Eye brow and eye lash dyeing approx. 30 minutes	€ 31,00.-

Depilation – hair removal with hot wax

FOR HER

Upper lip approx. 10 minutes	€ 8,00.-
Chin approx. 10 minutes	€ 11,00.-
Arm pits or bikini line approx. 15 minutes	€ 14,00.-
Legs down to knees approx. 30 minutes	€ 29,00.-
Legs including bikini line approx. 50 minutes	€ 47,00.-

FOR HIM

Back or chest approx. 30 minutes	€ 29,00.-
----------------------------------	-----------



Manicure and pedicure

Traditional manicure with lavender hand bath and lotion

40 minutes	€ 44,00.-
------------	-----------

Manicure ZirmAlpin * Peeling – Manicure – Pack – Arm Massage *

70 minutes	€ 71,00.-
------------	-----------

Cosmetic pedicure with footbath and lotion

50 minutes	€ 49,00.-
------------	-----------

Pedicure ZirmAlpin * Peeling – Pedicure – Pack – Foot Massage *

70 minutes	€ 71,00.-
------------	-----------

Nail varnish fingers or toes approx. 10 minutes	€ 10,00.-
---	-----------

French nail varnish fingers or toes approx. 20 minutes	€ 14,00.-
--	-----------

Tip: A 10% discount is given for treatments between 2 pm and 4 pm with the exception of offers of the day, other offers and packages.

NB: Please note that the full price will be charged if you cancel on the day of your booked treatment or if you do not attend your treatment. Thank you for your understanding.



ZIRMSPA & BADL Packages for your holiday week



Athlete Active

- | | |
|--|---------|
| 1 mountain salt peeling with body lotion | 40 min. |
| 1 Sesto hay bath followed by a short massage | 50 min. |
| 1 VitaAlpina sports massage | 20 min. |
| 1 VitaAlpina sports massage | 50 min. |
| 1 cosmetic pedicure | 50 min. |

Reduced from ~~€ 262,00.-~~

€ 223,00.-



Relax Pamper

- | | |
|--|---------|
| 1 sea salt algae body and face peeling with lotion | 40 min. |
| 1 relaxing massage with Swiss pine oil | 80 min. |
| 1 bath of your choice in a large wooden tub with short massage | 50 min. |
| 1 Swiss Pine and mountain pine steam bath with 50 minute full body massage | 80 min. |

Reduced from ~~€ 312,00.-~~

€ 265,00.-

ZIRMSPA & BADL Packages



Beauty Wellness

- | | |
|--|---------|
| 1 full body massage with mountain pine oil | 50 min. |
| 1 steam bath cleansing with alpine mineral sole alluvium | 40 min. |
| 1 express facial | 50 min. |
| 1 traditional manicure | 40 min. |
| 1 cosmetic pedicure | 50 min. |

Reduced from ~~€ 275,00.-~~

€ 228,00.-



Pamper package for him and her in a package for two

- | | |
|---|--------------|
| 2 full body massages with mountain pine oil | 20 min. each |
| 2 relaxing massages with Swiss pine oil | 50 min. each |
| 2 mountain pine salt peelings with body lotion | 40 min. each |
| 1 Phyto facial (for her) | 70 min. |
| 1 menXO facial (for him) | 50 min. |
| 1 St John's Wort bath for 2 persons (without massage) | 30 min. |

Reduced from ~~€ 528,00.-~~

€ 431,00.-

GERTRAUD
GRUBER
KOSMETIK

VITALIS
DR. JOSEPH
natural intelligence


Kräuterprodukte
Prodotti d'erbe

IRENS®

Berghotel

Fam. Holzer
Helmweg 10
Via Monte Elmo, 10
39030 Sexten / Sesto (BZ)
Tel. +39 0474 710386
Fax +39 0474 710455
info@berghotel.com
www.berghotel.com

