



Berghotel's Zirm Spa & Badl



1. MESSAGES »CLASSIC«	7
2. MESSAGES »SPECIAL«	8 – 10
3. NATURAL BEAUTY	11 – 12
4. PEELINGS	13
5. DAMPFBÄDER STEAM BATHS	14
6. BADEN IM „HOLZZUBER“ BATHING IN THE WOODEN TUB	15



PHILOSOPHY

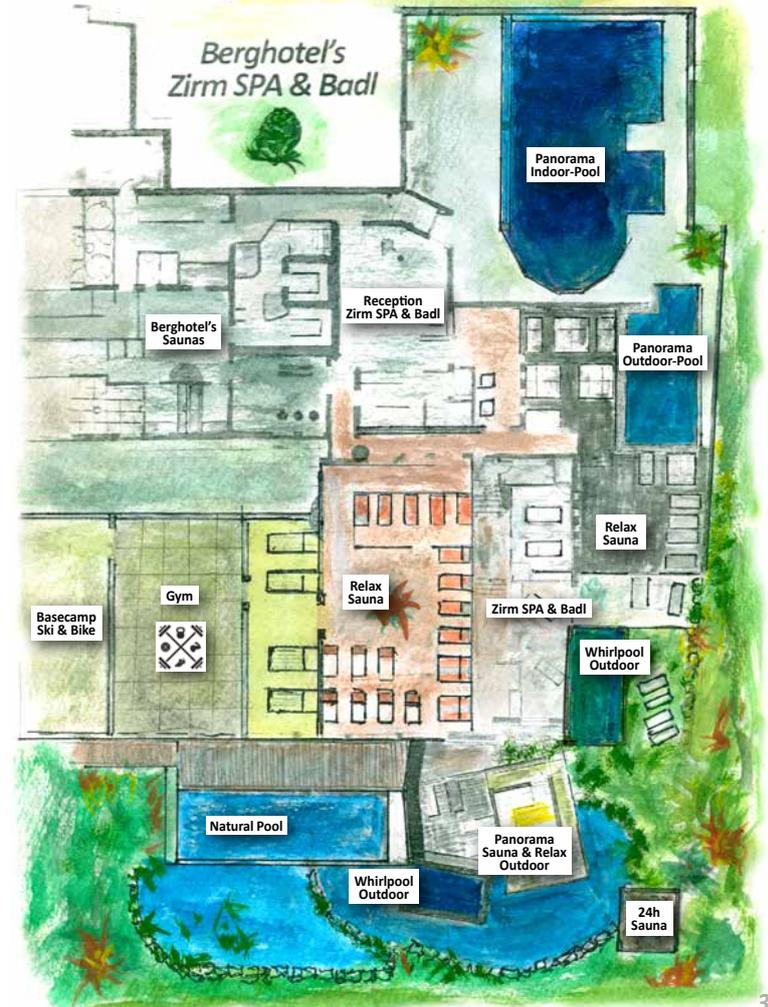
Auch in unserem „Zirm-Badl“ haben wir uns dafür entschieden, die Natur in ihrer Ursprünglichkeit und Echtheit wieder in den Mittelpunkt eines ganzheitlichen Wellnesskonzepts zu stellen. „Sich natürlich erholen“, so lautet unser Grundsatz, mit dem wir Körper und Geist in Einklang bringen, neue Energiequellen schaffen und unseren Gästen zu einem rundum erholsamen Urlaub verhelfen.

Ganz unverfälscht präsentiert sich unsere Beauty und SPA inspiriert von den Materialien der Berglandschaft. Es riecht nach Zirbelkiefer und Latsche, nach Wald und Heu: Entspannung pur!

„Back to the roots“ – dieser Idee folgend nutzen wir ausschließlich Naturprodukte. Dabei sehen wir unsere Dolomiten, die klare Bergluft, die blühenden Almen und fantastische Aussichten ebenso als „Naturprodukt“ wie die Naturkosmetik in unserem Wellnessbereich. Sie spendet uns neue Energie, hilft uns dabei, Stress abzubauen und fördert unser inneres Gleichgewicht.

In our „Zirm-Badl“ nature plays the leading role! Here you can combine the outdoor-movement with vitality and alpine wellness to a fantastic holiday experience! So we do exclusively use only natural and regional products in our spa area to let you experience the whole energy and power of the Dolomites: the Alpin-wellness concept, which will accompany you throughout the entire holiday.

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.





Seit 1912 verfolgt dieses einmalige Unternehmen eine große Passion, um Ihnen nur das Beste der Natur zu bieten. Aus dem eigenen, kontrollierten und 100 % biologischen Anbau werden händisch die Pflanzen und Kräuter geerntet und langsam und sorgfältig destilliert.

*Since 1912 Bergila is active in the fourth generati
on to capture the core of nature.
The plants and herbs come from the own
controlled and 100% organic cultivation.
They are harvested by hand slowly
and carefully distilled.*





ART OF CARE

natural quality products

Die Vision von „Art of Care“

„Art of Care“ wurde von Menschen ins Leben gerufen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, naturnahe und traditionsreiche Qualitätsprodukte wieder zu entdecken und sie in zeitgemäße, effiziente Lösungen für den SPA- und Beauty-Bereich zu übertragen. Die Arbeit mit naturbelassenen Rohstoffen, in Verbindung mit einer bewusst schonenden Herstellungsweise, stellt einen wichtigen Beitrag dar, diesen Weg zu beschreiten.

The vision of „Art of Care“

„Art of care“ has been created by people who made it their mission to rediscover traditional and natural quality products and to bring them up to modern and efficient solutions for the SPA- and beauty-area. The work with natural resources connected to a gentle production, represents an important contribution towards following this path.

MASSAGES

Für alle unsere Massagen verwenden wir ausschließlich hochwertige und naturbelassene Öle, diese stammen hauptsächlich von der Südtiroler-Bergkräuterfirma- „Art of Care“. Bei Bedarf und auf Wunsch können diese mit ebenfalls hochqualitativen Ölessenzen von „Bergila“ eine weitere Südtiroler Bergkräuter-Anbau- und Destillationsfirma angereichert werden, um einen optimalen Effekt zu erreichen.

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.



1. MASSAGES »CLASSIC«

1.1 Traditionelle Ganzkörper- oder Teilmassage *Traditional full or partial body massage*

Ob entspannend oder anspruchsvoll, spüren Sie den wahren Genuss einer auf Sie individuell angepassten Massage.

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

50 min. | 69,00 €

20 min. | 39,00 €

1.2 Massage „Berg-Zirm“ *Alpine-swiss-pine-massage*

Bei der Alpenen Zirbelmassage spüren Sie die Wirkung der Natur direkt am Körper. Mit speziellen Stäben aus Zirbelholz wird diese Massage zu einem einzigartigen Erlebnis. Die Muskulatur wird durch die eigene Massagetechnik gelockert und entspannt und die Kraft des Baumes stärkt die Atemwege und das Immunsystem - ein Spaziergang durch die Sextner Wälder.

This very special massage will be an unforgettable experience: with sticks out from pine-wood and a peculiar massage-technique your muscles will relax and your lounges will be strengthened - a walk through the woods of Sexten.

50 min. | 74,00 €

1.3 VitaAlpina-Sport-Massage *VitaAlpina sports massage*

Eine urtypische Anwendung zum Lockern von tief sitzenden Muskelverspannungen und zum Fördern der Durchblutung - genau das Richtige nach einem anspruchsvollen Bergerlebnis.

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.

50 min. | 74,00 €

20 min. | 41,00 €



2. MASSAGES »SPECIAL«

2.1 Hot Stone Massage

Hot Stone ist eine Kombination aus Massage, Thermotherapie und Energiearbeit. Dabei werden Muskeln gelockert und Selbstheilungskräfte aktiviert.

Hot Stone is a combination of massage, heat therapy and energy work. Muscles relax and self-healing is activated.

50 min. | 74,00 € 80 min. | 104,00 €

2.2 Kalifornische Massage *Californian massage*

Durch bewusste langsame Berührung werden das Gewebe und die Muskulatur gedehnt und körperliche und energetische Blockaden werden gelöst.

Through conscious slow touch, the tissue and muscles are stretched and physical and energetic blockages are released.

50 min. | 74,00 €

2.3 Lomi Lomi Nui

Entspannen und loslassen auf allen Ebenen des Seins. Die hawaiianische Tempelmassage lässt die Lebensenergien fließen. Sie wirkt revitalisierend und aktiviert Lymphfluss, Durchblutung und den Stoffwechsel.

Relax and let go on all levels of being. The Hawaiian temple massage lets the life energies flow. It has a revitalizing effect and activates lymph flow, blood circulation and metabolism.

50 min. | 74,00 € 80 min. | 104,00 €



2.4 Bauchmassage *Visceral massage*

Die viszerale Manipulation besteht aus Druck- und Ausfallbewegungen, um Verwachsungen zu beseitigen und bei Beckenbodendysfunktionen, Reizdarmsyndrom, Angst und Depression, Ischias, Verstopfung und Schwellungen einen Zustand der Leichtigkeit und Erleichterung zu erreichen. Die viszerale Organe sind mit der Wirbelsäule, dem Brustkorb, dem Becken und dem Kreuzbein verbunden, die sich ohne Hindernisse bewegen können und elastisch bleiben müssen, um die Beweglichkeit nicht einzuschränken.

Visceral manipulation consists of pressures and lunges, in order to eliminate adhesions and obtain a state of lightness and relief in the case of pelvic floor dysfunctions, irritable bowel syndrome, anxiety and depression, sciatica, constipation and swelling.

The visceral organs are connected with the spine, the rib cage, the pelvis and the sacrum, which must be able to move without obstacles and remain elastic, so as not to limit mobility.

40 min. | 64,00 €

2.5 Kräuterstempelmassage *Herbal stamp massage*

Das Ziel der Kräuterstempelmassage ist vor allem die vollkommene Entspannung der zu behandelnden Person. Dieses Ziel wird durch wohlthuende Wärme, gekonnte Massagegriffe und die Wirkung bzw. Düfte der Kräuter sowie ätherischen Öle erreicht.

The aim of the herbal stamp massage is above all the complete relaxation of the person to be treated. This goal is achieved through soothing warmth, skillful massage movements and the effects or scents of herbs and essentials oils.

50 min. | 79,00 €

2.6 Erlebe die Schwerelosigkeit *Experience weightlessness*

Durch diese Anti-Stress-Massage ist es möglich, anhaltenden Stresszuständen vorzubeugen und die psycho-physische Entspannung zu fördern. Eine kurze Rückenmassage löst die angestauten Verspannungen und setzt dann mit gezielten Punkten an Füßen, Solarplexus, Schultern und Kopf fort. Dadurch wird die Produktion von Endorphinen stimuliert, die Gelassenheit schenken und die Atmung, das Immunsystem und die Schlafqualität verbessern. Man kommt mit dem Kopf in den Wolken aus der Kabine!

Preventing states of prolonged stress and promoting psycho-physical relaxation is possible thanks to this anti-stress massage. A short back massage will release the accumulated tensions and then continue with specific points on the feet, solar plexus, shoulders and head. Doing so stimulates the production of endorphins that give serenity and improves breathing, the immune system and the quality of sleep.

You will come out of the cabin with the head in the clouds!

40 min. | 64,00 €

2.7 Tibetanische-Klangschalen-Massage *Tibatian-singing-bowl-massage*

Bei der sanften Massage werden Klangschalen auf den Körper aufgelegt. Durch leichtes anspielen gelangen die Schwingungen tief in den Körper und es stellt sich eine schnelle Tiefenentspannung ein. Der Geist wird frei von Gedanken. Stress wird abgebaut.

During the gentle massage, singing bowls are placed on the body. By playing lightly, the vibrations get deep into the body and a rapid, deep relaxation sets in. The mind becomes free from thoughts. Stress is reduced.

40 min. | 64,00 €

2.8 Südtiroler Honig Massage *Honey-massage*

Die Honigmassage ist eine besondere Form der Massage zur Entgiftung und Entschlackung des Körpers. Verspannungen werden gelöst und die Haut wird gestärkt und genährt. Weiters wird auch das Immunsystem aktiviert.

The honey massage is a special form of massage for detoxifying and purifying the body. Tension is released and the skin is strengthened and nourished. The immune system is also activated.

50 min. | 74,00 €



2.9 Manuelle Lymphdrainage

Manual lymphatic drainage

Durch Pumpbewegungen, Streichungen und Drücken der Fingerkuppen entlang der Lymphbahnen, wird die im Gewebe angestaute Flüssigkeit zum Abfluss angeregt. Da im Lymphsystem alle weißen Blutkörperchen enthalten sind, bildet es einen wichtigen Teil unseres Immunsystems und wird somit hier auch gestärkt.

By pumping, stroking and pressing the fingertips along the lymphatic system, the fluid that has accumulated in the tissue is stimulated to drain. Since all white blood cells are contained in the lymphatic system, it forms an important part of our immune system and is therefore also strengthened here.

50 min. | 69,00 €

2.10 Bindegewebsmassage

Connective tissue massage

Das Bindegewebe oder Faszien – ungeahnte Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden – Ursache unerklärbarer und Schmerzen aber auch Quell von Heilung. Bindegewebsmassage löst lokale Verklebungen und Verspannungen, wirkt regulierend auf das Nervensystem und beeinflusst innere Organe positiv. Bei dieser Massage werden die Mikrostrukturen der Faszien gedehnt, was den Abbau von altem und die Neubildung von frischem Kollagen fördert. Siehe separater Artikel über die Bedeutung des Bindegewebes auf www.berghotel.com

The connective tissue or fascia - undreamt-of importance for health and well-being - cause of inexplicable pain and also a source of healing. Connective tissue massage releases local adhesions and tension, has a regulating effect on the nervous system and has a positive effect on internal organs. During this massage, the microstructures of the fascia are stretched, which promotes the breakdown of old and the formation of fresh collagen.

25 min. | 44,00 €

2.11 Fußreflexzonen-Massage

Reflexology foot massage

Die Grundlage der aus China, Ägypten und Indien stammende Kunst ist es, dass die Zonen an den Füßen mit unterschiedlichen Organen und Körperteilen in Verbindung stehen. Durch eine gezielte Stimulation wird die Gesundheit des Körpers gefördert und Wohlbefinden stellt sich ein.

The basis of art from China, Egypt and India is that the zones on the feet are connected to different organs and body parts. Targeted stimulation promotes the health of the body and well-being starts.

40 min. | 64,00 €

20 min. | 41,00 €

2.12 Kindermassage

Kids massage

Momente des „zur Ruhe Kommens“ tun Kindern gut. Sie helfen dabei, ein positives Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln, im Gleichgewicht zu bleiben und neue Kraft zu schöpfen.

Moments of „calming down“ are good for children. They help you to develop a positive feeling for your own body, to stay in balance and to draw new strength.

20 min. | 39,00 €



3. NATURAL BEAUTY

3.1 Gesicht Wellness Ritual *A ritual of facial-wellness*

Genießen Sie unser Verwöhn-Programm für ihr Gesicht: mit der Reinigungsmilch werden Unreinheiten auf der Haut entfernt, durch eine besondere Gesichtsmassage wird Stress abgebaut und die Haut aufnahmefähiger gemacht, die intensive Pflege mit einem für Sie abgestimmten Serum, Maske und Tagespflege lässt Ihre Haut geschmeidiger und vitaler anfühlen.

Enjoy our special face-wellness and care-program: with the natural cleansing milk all the impurities will be removed softly and with a special facial-massage the skin will relax and brought to a maximal receptivity for the intensive care with the specific concentrates of serum, mask and creme, carefully chosen for your tipe of skin - your will appear refreshed and vitalized.

50 min. | 78,00 €

3.2 Gesichtbehandlung für ihn *Facial treatment for him*

Die Gesichts- und Halsbehandlung für den Mann wirkt vitalisierend für die müde und gestresste Haut. Sie ist somit hautstraffend mit sichtbarer Faltenglättung.

The face and neck treatment for men will revitalize the tired and stressed skin, it's tonifying and smoothes out wrinkles visibly.

50 min. | 74,00 €

3.3 PHYTO ART – Augen Balance *PHYTO ART – Eye Balance*

Die sehr empfindliche Augenpartie bedarf einer speziellen und intensiven Behandlung. Die sehr dünne Haut ist durch die Mimik in ständiger Bewegung. Die spezielle Massage der Augenkontur mit Kristallen, das revitalisierende Serum und die Alginatmaske glätten und straffen die Krähenfüße. Der spezielle Augenbalsam mit Kornblume, Fenchel und Schachtelhalm bekämpft auch Tränensäcke und Augenringe. Die Augenkontur wird so belebt und revitalisiert.

The very sensitive area around the eyes requires intensive treatment, the very thin skin is in constant motion due to facial expressions. The special massage of the eye contour with crystals, the revitalizing serum and the alginate mask smooth and firm the crow's feet. The special eye balm with cornflower, fennel and horsetail also fights bags under the eyes and dark circles. The eye contour is thus invigorated and revitalized.

25 min. | 39,00 €

3.4 PHYTO ART – Gesicht Reinigung und Behandlung *PHYTO ART – Facial cleaning and treatment*

Diese Tiefenreinigung entfernt abgestorbene Zellen und befreit die Haut von Mitessern. Es folgt eine entspannende Massage und eine spezielle Maske für eine intensive Behandlung, die das Hautgleichgewicht wiederherstellt. Eine ideale Behandlung für unreine und gestresste Haut. Die Haut wird gereinigt und mit Feuchtigkeit versorgt.

This deep cleaning eliminates dead cells, ridding the skin of blackheads. This is followed by a relaxing massage and a specific mask for an intensive treatment that restores skin balance. An ideal treatment for impure and stressed skin, the skin will be purified and hydrated.

80 min. | 108,00 €

3.5 PHYTO ART- Activ Lift Balance *PHYTO ART- Activ Lift Balance*

Diese Behandlung wirkt aufpolsternd, aktiviert die Zellerneuerung und wirkt dem Alterungsprozess der Haut entgegen. Die wertvollen Extrakte aus Wildrose, Hanf, Steinklee, Sanicula und Schachtelhalm, kombiniert mit natürlicher Hyaluronsäure, bekämpfen freie Radikale, unterstützen den Sauerstofftransport und fördern die Kollagenproduktion, die die Haut straff und glatt macht. Die spezielle Massage mit Kristallen und einem speziellen Fluoritstein regt die Hautregeneration an, stärkt sie und verleiht ihr neue Vitalität.

This treatment has a plumping effect, activates cell renewal and counteracts the aging process of the skin. The precious extracts of wild rose, hemp, sweet clover, sanicula and horsetail, combined with natural hyaluronic acid, fight free radicals, support the transport of oxygen and promote the production of collagen which makes the skin firm and smooth.

The special massage with crystals and a special fluorite stone stimulates skin regeneration, strengthens it, giving it new vitality.

80 min. | 108,00 €

3.6 Strahlende Augen *Beautiful eyes*

Augenbrauen in Form bringen | 16,00 €
Eye brow shaping

Augenbrauen färben | 16,00 €
Eye brow dyeing

Wimpern färben | 21,00 €
Eye lash dyeing

3.7 Für Prinzessinnen *For princesses*

schöne Fingernägel (Handpflege, Nagellack), Marmelade-Gesichtsmaske, Fußmassage 30 min. | 39,00 €
beautiful fingernails (manicure, nail polish), jam face mask, foot massage

3.8 Manicure - Pedicure

Traditionelle Handpflege 40 min. | 44,00 €
traditional Manicure

Traditionelle Fußpflege 50 min. | 54,00 €
traditional Pedicure

SPA Hand- oder Fußpflege 50 min. | 78,00 €
(Peeling + Hand- oder -Fußpflege + Paraffinpackung, Massage)
SPA manicure or pedicure (peeling + manicure or pedicure, paraffin, massage)

Nagellack | 10,00 €
nail polish

3.9 Epilation - Haarentfernung mit Warmwachs *Hair removal with hot wax*



FÜR SIE/FOR HER:

Halbes Bein *half leg* | 29,00 €

Ganzes Bein *entire leg* | 39,00 €

Oberlippe oder Kinn *upper lip or chin* | 11,00 €

Achseln oder Bikinizone *arm pits or bikini line* | 19,00 €



FÜR IHN/FOR HIM:

Rücken oder Brust *back or chest* | 34,00 €

4. PEELINGS

Das hochwertige Bergsalz ist die Basis unseres Ganzkörperpeelings. Es reinigt die Haut und befreit sie von Schüppchen, es fördert ihre Regeneration und liefert zur selben Zeit Mineralstoffe und Spurenelemente. Die zusätzlichen Pflanzenextrakte verstärken den Effekt.

For our peelings we use a high quality mountain salt wich cleanses the skin deeply and supplies it with mineral substances. Extracts from herbs enhance the effect.

4.1 Honig-Salz-Peeling *honey-salt-peeling*

4.2 Zirbelkiefer-Salz-Peeling *mountain pine-salt-peeling*

mit Körper-Pflegecreme *with body lotion* 50 min | 69,00 €

mit Ganzkörpermassage *with full body massage* 80 min | 97,00 €



5. DAMPFBÄDER *Steam bath*

Sanft umhüllt in wohliger Wärme erleben Sie in unserer Wärmedampfliege pure Erneuerung und Entspannung für Körper und Geist: regenerierend, vitalisierend, entgiftend, entschlackend und durchblutungsfördernd.

Cosy wrapped in a soothing warmth you will have a very special experience for body and soul in our steam bath: relaxing, revitalizing, detoxifying and purifying.

5.1 **Sextner Heubad** *Sesto hay bath*

5.2 **Bergmoorfango** *mountain moor fango*

Bad: 50 min | 69,00 €
bath

Bad und Massage: 80 min | 97,00 €
bath and massage



6. BADEN IM HOLZZUBER

große Holzbadewanne

Bathing in a large wooden tub

Erleben Sie allein oder zu zweit ein entspannendes Bad im traditionellen Zuber aus Lärchenholz mit erlesenen Südtiroler Kräuter-Produkten.

Experience a bath and relax alone or together in our traditional tub of larch wood with exquisite South Tyrolean herbs.

6.1 Ölbad: Johanniskraut oder Zirbe
Oil bath: St John's Wort or swiss pine

6.2 Honig-Milch Bad
Honey-milk bath

Bad: 30 min. | 62,00 €
bath

Bad und Massage: 50 min. | 89,00 €
bath and massage

Bad und Massage zu zweit: 50 min. | 124,00 €
bath and massage for two



SPA-ETIKETTE | SPA LABELS

BEHANDLUNGEN BUCHEN

Termine können Sie jederzeit an der Rezeption tätigen oder sie lassen sich direkt im Wellnessbereich von unserem Team beraten und nehmen dort Buchungen vor.

BOOKING

You can take appointments any time at our reception or the best is to consult our team in the wellness department and take a reservation with them.

SICH ZEIT NEHMEN

Damit Sie Ihre volle Behandlungszeit genießen können, bitten wir Sie, sich pünktlich in der Beauty-Abteilung einzufinden. Aus Respekt gegenüber den nachfolgenden Gästen bitten wir um Verständnis, dass bei Verspätung Ihrerseits, diese von der Behandlungszeit reduziert wird.

Bitte kommen Sie zu ihrer Anwendung im Bademantel.

TAKE TIME FOR YOURSELF

So that you can enjoy the full time of your treatment we ask you to appear in time and for understanding that a delay reduces the time of treatment.

Please come to your treatment in the bathrobe.

STORNIERUNGEN

Sollten Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie diesen wenn möglich am Vortag der Behandlung zu stornieren. Bei späterer Stornierung müssen wir Ihnen leider den vollen Preis in Rechnung stellen.

CANCELLATIONS

If you need to cancel your appointment it should occur possibly within the day before. Unfortunately, we must charge the full price for later cancellations.

POOLBEREICH UND SAUNABEREICH

Der Poolbereich ist ein „Familienbereich“, bitte tragen Sie deshalb Badebekleidung.

Im SAUNA BEREICH hingegen bitten wir Sie aus hygienischen Gründen, keine Badebekleidung zu tragen. Auf Wunsch erhalten Sie einen Sauna-Kilt an der Spa-Rezeption.

Saunatücher finden sie in Ihrem Zimmer vor. Der Saunabereich ist ein Ort der Ruhe. Kinder bis 14 Jahre dürfen den Sauna Bereich nur in Begleitung eines Erwachsenen bis 16:00 Uhr benützen.

POOL AREA AND SAUNA

The swimming pools are a family place, please wear bathing suites in the whole area.

For hygienic reasons we ask you to wear no clothes or bathing suites in the saunas. Eventually you can ask for a „kilt“ at the spa-reception.

The sauna towels you'll find in your room. The sauna area is a place of silence. Children under 14 years are allowed till 16:00 if they are accompanied by an adult.

RECHNUNGSSTELLUNG FÜR PRIVATVERSICHERTE

Gerne stellen wir Ihnen auf Wunsch für Massagen eine separate Rechnung aus, zur Einreichung an Ihre private Krankenkasse.

ÖFFNUNGSZEITEN OPENING HOURS

Beauty | 14:00 – 20:00

Saunas | 14:00 – 19:30

Pools | 07:00 – 21:00





BERGHOTEL

