



waldhof  
HOTEL

*Time to relax*

Massagen | Massaggi  
#waldhofmoments



## *Time for bathrobe*

### **Entspannende Augenblicke**

Wohlbefinden und innerer Harmonie- sie gehören zu unseren Ansprüchen für einen rundum gelungenen Urlaub. Unsere diplomierte Massseurin Manuela erwartet Sie mit herzlichem Einfühlungsvermögen und Kompetenz für Ihre individuellen Wellnesserlebnisse. Streifen Sie Ihren Alltag ab, nehmen Sie sich die wohlverdiente Auszeit und folgend Sie Ihren inneren Bedürfnissen. Lassen Sie sich verwöhnen...

### **Attimi di relax**

I nostri standard per una perfetta vacanza includono benessere ed armonia interiore. La nostra massaggiatrice qualificata Manuela vi aspetta con le proprie competenze per fornire una calda accoglienza ed un' esperienza indimenticabile. Dimenticate la quotidianità, prendete la vostra meritata pausa ed asscondiate le vostre esigenze intere. Lasciatevi coccolare...



Manuela

# Waldhof's Wellnessinfos

## **Termine**

Gestalten Sie die Behandlungen nach Ihren zeitlichen Wünschen. Wir empfehlen jegliche Termine für die Wellnessabteilung frühzeitig zu buchen.

## **Stornierungen**

sind für alle unangenehm, aber jedem kann mal etwas dazwischenkommen. Bitte informieren Sie uns mindestens 24 Stunden vor dem Termin über Ihre Absage. Bei kurzfristigem Storno oder Nicht-Erscheinen berechnen wir den Gesamtpreis der Behandlung.

## **Vorbereitung**

Zu Ihrer Behandlung erscheinen Sie am Besten im Bademantel/ Saunahandtuch. Wir empfehlen vor einer Behandlung eine warme Dusche zu nehmen, dadurch öffnen sich die Poren und die Wirkstoffe können tiefer in die Haut eindringen.

## **Was Sie noch wissen sollten**

Bitte informieren Sie unsere Mitarbeiter über Ihre Wünsche bzw. über Beschwerden, Krankheit, Schwangerschaft o.ä., damit wir ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse eingehen können.

# Informazioni wellness

## **Appuntamenti**

Organizzate i trattamenti secondo le vostre esigenze e disponibilità. Vi consigliamo di fissare gli appuntamenti per il reparto wellness in tempo utile.

## **Disdette**

sicuramente non sono gradite a nessuno, ma in caso d' imprevistiche non vi permettono di rispettare il vostro impegno, vi preghiamo d'informarci almeno 24 ore prima. In caso di disdette oltre il tempo utile o di mancata presenza all'appuntamento, saremo costretti ad addebitare il 100% dell'intero importo previsto per il trattamento prenotato.

## **Preparativi**

Consigliamo prima di un trattamento di farsi una doccia calda al fine di consentire al corpo un migliore assorbimento delle sostanze attive. Si prega di presentarsi al trattamento in accappatoio/ asciugamano.

## **Buono a sapersi**

Preghiamo di comunicare ai nostri collaboratori eventuali disturbi, malattie, gravidanza ecc. per consentirci di pianificare il trattamento in base alle vostre esigenze individuali.



## *Naturkosmetik Green Life*

Green Life ist eine hochqualitative und dermatologisch getestete Naturkosmetik, die frei von Konservierungs- und Farbstoffen ist, damit die Gesundheit der Haut erhalten bleibt. Echte natürliche Inhaltsstoffe in Synergie mit effektiven Behandlungsmethoden machen unsere exquisiten Gesichtsbehandlungen aus. Die Haut wird vitalisiert und belebt, Energiebahnen stimuliert und bringt somit die Haut in Balance.

**Kleine Gesichtsbehandlung:** Reinigung, Peeling, Gesichtsmassage, Augenbrauenregulierung, Packung, Tagespflege;

**Gesichtsbehandlung Deluxe:** Reinigung, Peeling, Bergkristallmassage, Gesichts- und Kopfmassage, Augenbrauenregulierung, Packung, Tagespflege; Intensivpflege mit Tensoactiv Fiale: Versorgung der Haut mit hochwertigem Sojaprotein, Nährstoffen und Hyaluronsäure

**Kleine Gesichtsbehandlung**  
50 Minuten 68 Euro

**Gesichtsbehandlung Deluxe**  
80 Minuten 95 Euro

## *Cosmesi naturale Green Life*

Green Life è una pregiata cosmesi naturale, testata dermatologicamente, priva di conservanti e coloranti, per il benessere e la salute della pelle. Principi attivi naturali, applicati con metodi esclusivi, sono alla base dei nostri trattamenti viso di altissima qualità. La pelle riacquista nuovo vigore e vitalità e aiuta a ritrovare il suo equilibrio naturale.

### **Mini trattamento viso**

Detersione, peeling, massaggio viso, regolazione delle sopracciglia, impacco, crema da giorno;

### **Trattamento viso deluxe**

Detersione, peeling, massaggio viso con cristalli di rocca, massaggio viso e testa, regolazione delle sopracciglia, impacco, crema da giorno; Trattamento intensivo con Tensoactiv Fiale: fornisce alla pelle proteine di soia, nutrienti e acido ialuronico di alta qualità.

**Mini trattamento viso**  
50 minuti 68 Euro

**Trattamento viso deluxe**  
80 minuti 95 Euro



## *Klassische Massage mit Aromaessenzen*

Eine Massage mit hochwertigen Aromaessenzen zur Entspannung, Vitalisierung für Körper, Geist und Seele. Wählen Sie aus verschiedenen Essenzen Ihren persönlichen Duft aus, um Ihr Wohlbefinden zu steigern

**Lavendel:** beruhigend, ausgleichend, stimmungsaufhellend;

**Orange:** belebend, harmonisierend, tonisierend;

**Latschenkiefer:** fördert die Durchblutung, entspannt die Muskulatur;

**Rosmarin:** anregend, stärkend, belebend;

**Ganzkörpermassage**  
50 Minuten 59 Euro

**Teilmassage nach Wahl**  
25 Minuten 35 Euro



## *Massaggio classico oli aromatici*

Massaggio con l' uso di essenze aromatiche di alta qualità per rilassare, vitalizzare ed armonizzare corpo, spirito ed anima. È possibile scegliere l'essenza da voi preferita che vi farà sentire a vostro perfetto agio.

**Lavenda:** calma, solleva, riduce lo stress, promuove la rigenerazione;

**Arancia:** tonifica, armonizza, lenisce, anti- spasmodico

**Pino mugò:** attiva la circolazione sanguigna, rilassa i muscoli;

**Rosmarino:** stimola, calma l' indolenzimento muscolare;

**Massaggio completo**  
50 minuti 59 Euro

**Massaggio parziale a scelta**  
25 minuti 35 Euro

## *Honigmassage*

Bindegewebsverklebungen sind häufige Ursachen für Rückenbeschwerden. Durch die besondere Massagetechnik wird der Honig in das Gewebe eingearbeitet und die im Bindegewebe eingelagerten Schlacken werden gelöst.

**50 Minuten**

**60 Euro**

## *Massaggio al miele*

Gli attaccamenti del tessuto connettivo sono tra le cause più comuni del mal di schiena. La speciale tecnica di massaggio col miele lavora in profondità nel tessuto connettivo, sciogliendo le tensioni e facilitando il drenaggio dei prodotti di scarto del metabolismo cellulare.

**50 minuti**

**60 Euro**



## *Rücken-, Nacken-, Kopfmassage*

Eine sanfte Massage mit Tiefenwirkung. Diese Massage lindert Verspannungen im Rücken und Nacken und bringt Körper und Geist wieder in Einklang.

50 Minuten

59 Euro

## *Massaggio alla schiena, collo e testa*

Massaggio delicato con effetto profondità. Questo massaggio allevia le tensioni alla schiena e al collo per riportare il corpo e la mente in armonia.

50 minuti

59 Euro



## *Intensive Rückenbehandlung*

Eine intensive Behandlung für den beanspruchten Rücken. Durch die heiße Rolle wird der Rücken optimal auf die Massage vorbereitet. Die Kombination einer Schröpfungsmassage mit einer tiefenentspannenden Massage löst Blockaden und unterstützt die Regeneration der Rückenmuskulatur.

50 Minuten

62 Euro

## *Trattamento intensivo alla schiena*

Si tratta di un comprovato trattamento intensivo per la schiena. Grazie al rullo caldo il dorso si predispone in modo ottimale a ricevere tutti i benefici di questo straordinario massaggio. Il trattamento di coppettazione seguito da un massaggio rilassante, rimuove eventuali blocchi e aiuta i muscoli a recuperare appieno la loro funzionalità.

50 minuti

62 Euro



### *Anti Stress Massage*

Eine Entspannungsmassage, die mit langsamen, sanften Streichbewegungen und einer Kombination mit Aromaessenzen, eine Tiefenentspannung bringt. Verwöhnen Sie Ihren Körper und genießen Sie das wunderbare Gefühl von innerem Wohlbefinden.

**50 Minuten**

**59 Euro**

### *Massaggio antistress*

Questo massaggio rilassante con movimenti lenti e delicati, combinati con essenze aromatiche, apporta un profondo relax. Coccolate il vostro corpo e assaporate la straordinaria sensazione di benessere interiore.

**50 minuti**

**59 Euro**





## Waldhof's *Verwöhnmassage* mit Südtiroler Schwarzbeere

Diese einzigartige Entspannungsmassage von Kopf bis Fuß entführt Sie in die Welt der Sinne. Die Schwarzbeere in Synergie mit hochwertigen, naturbelassenen Ölen nährt und pflegt die Haut.

80 Minuten

90 Euro

## *Massaggio coccole* Waldhof ai mirtilli neri altoatesini

Un massaggio rilassante del tutto speciale praticato sull'intero corpo, dalla testa ai piedi, con essenze aromatiche, vi condurranno nel mondo dei sensi. Il mirtillo in sinergia con oli essenziali naturali di alta qualità, cura e liscia la pelle.

80 minuti

90 Euro



## *Lymphstimulierende Massage*

Sanfte Pumpbewegungen entlang der Lymphbahnen sorgen dafür, dass angestaute Gewebsflüssigkeiten schneller abfließen. Dadurch wird das Gewebe entschlackt, schwere Beine werden leichter und das Immunsystem wird gestärkt.

50 Minuten

59 Euro

## *Massaggio linfo-drenante*

Il sistema linfatico attraversa tutto il nostro corpo. I delicati movimenti di pompaggio lungo i tratti linfatici assicurano un drenaggio più rapido dei liquidi tissutali accumulati. Questo purifica il tessuto, alleggerisce le gambe pesanti e rafforza il sistema immunitario.

50 minuti

59 Euro



## *Fußzonenmassage*

Diese gezielte Massage der Reflexzonen an der Fußsohle löst Blockaden und steigert den Energiefluss im ganzen Organismus.

**50 Minuten**

**59 Euro**

## *Massaggio ai piedi*

Questo massaggio mirato delle zone riflesse sulla pianta del piede scioglie i blocchi e aumenta il flusso di energia in tutto l'organismo.

**50 minuti**

**59 Euro**

## *Holzstabmassage*

Die Natur direkt am Körper spüren. Mit speziellen Stäben aus Südtiroler Zirbenholz wird diese Massage zu einem einzigartigen Erlebnis. Die Muskulatur wird bei dieser Technik gelockert und entspannt. Ein Spaziergang durch Südtirols Wälder.

**50 Minuten**

**61 Euro**

## *Massaggio al legno di cirmolo*

Sentire la natura direttamente sul corpo: l'uso di speciali bastoncini di legno di cirmolo rende questo massaggio un'esperienza straordinaria. Questa tecnica di massaggio scioglie e distende le tensioni muscolari. Una vera passeggiata tra i boschi altoatesini.

**50 minuti**

**61 Euro**





## *Sportmassage*

Durch die Anwendung von Massage-, Dehn- und Schröpfstechniken wird die Muskulatur gelockert und Verspannungen gelöst. Die Massage empfiehlt sich nach einer Wanderung in den Bergen oder nach allen sportlichen Aktivitäten.

**50 Minuten**

**62 Euro**

## *Massaggio sportivo*

L' applicazione congiunta del massaggio, accompagnato allo stretching ed alla tecnica di coppettazione, consentono di sciogliere le tensioni muscolari e rilassare i muscoli. Massaggio consigliato dopo un' escursione in montagna o dopo attività sportive di ogni genere.

**50 minuti**

**62 Euro**



## *Energetische Druckpunktmassage*

Diese Druckpunktmassage entlang von Energiebahnen, kombiniert mit passiven Dehnübungen, bringt Ihre Energie wieder ins Fließen. Blockaden werden gelöst und der Körper mit neuer Lebensenergie versorgt.

**50 Minuten**

**60 Euro**

## *Massaggio energetico con pressione*

Questo massaggio dei punti di pressione lungo i percorsi energetici, combinato con esercizi di stretching passivo, riporta in circolo la vostra energia. I blocchi vengono rilasciati e il corpo viene alimentato con nuova energia vitale.

**50 minuti**

**60 Euro**

A close-up photograph of a person's back with three smooth, dark, oval-shaped volcanic stones resting on it. The background is softly blurred, showing a spa-like environment with warm lighting and a decorative object.

## *Hot Stone Massage*

Dieses besondere Ritual mit Vulkangestein bringt Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Die Berührung mit Vulkangestein bringt eine tiefe Wärme in den Körper und lässt Verspannungen dahinschmelzen.

**50 Minuten**

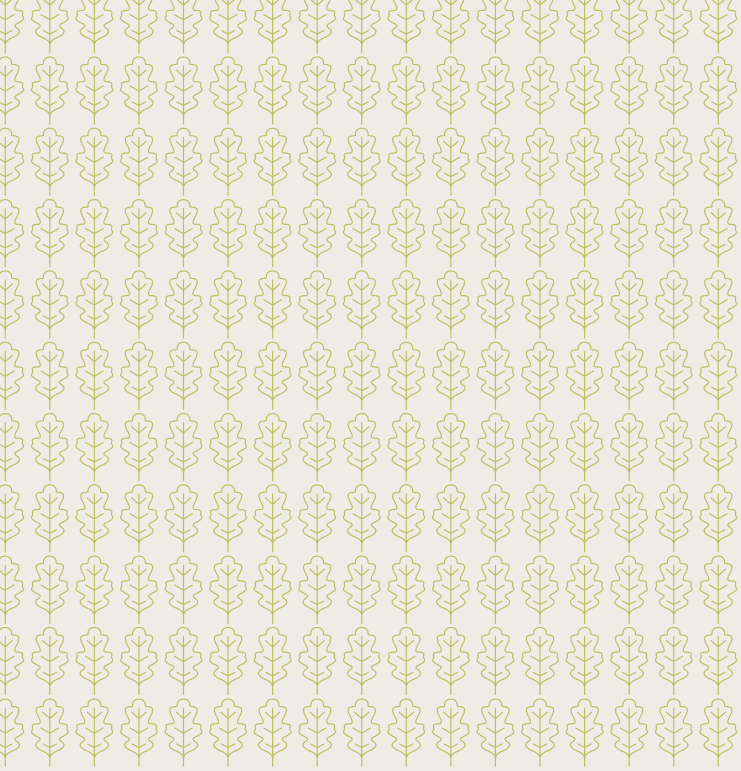
**65 Euro**

## *Hot Stone*

Questo particolare rituale con le rocce vulcaniche porta il corpo, la mente e l'anima in armonia tra di loro. Il contatto del corpo con le rocche vulcaniche rilascia il calore in profondità e scioglie le tensioni.

**50 minuti**

**65 Euro**



## *Time to share*

Teilen Sie ihre besten Urlaubsmomente  
mit dem Hashtag

Codividete i vostri migliori momenti di  
vacanza con l'hashtag

**#waldhofmoments**



Hotel Waldhof | Percha | Südtirol  
[www.waldhof.bz.it](http://www.waldhof.bz.it)