

DEUTSCH



FALKENSTEINER

Hotel & Spa
Falkensteinerhof ****

ACQUAPURA
SPA 

*Massage, Beauty
& Bäder*





INHALT

WELLNESS EXKLUSIV	4	MASSAGEN	
<hr/>		Die Klassischen Massagen	17
DAS ACQUAPURA WIRKPRINZIP	7	Exklusiv in Vals	19
<hr/>		Ayurveda	22
ACQUAPURA SPA PAKETE	9	Rückenprobleme Ade	23
<hr/>		Für unsere kleinen Gäste	23
DIE FALKENSTEINERHOF VERWÖHNPAKETE	10	<hr/>	
<hr/>		STRAFF UND SCHÖN – KÖRPERBEHANDLUNGEN	25
BEAUTY		<hr/>	
Gesichtsbehandlungen	13	PACKUNGEN - AUF WOLKEN GEBETTET	26
Rund um die Augen und Ohren	15	<hr/>	
Hände und Füße – Ihre Visitenkarte	15	PRIVATE SPA	29
Haarfrei genießen	15	<hr/>	
Solarium	15	SAUNAFIBEL	30
<hr/>		<hr/>	
		SPA ETIKETTE	34
		<hr/>	

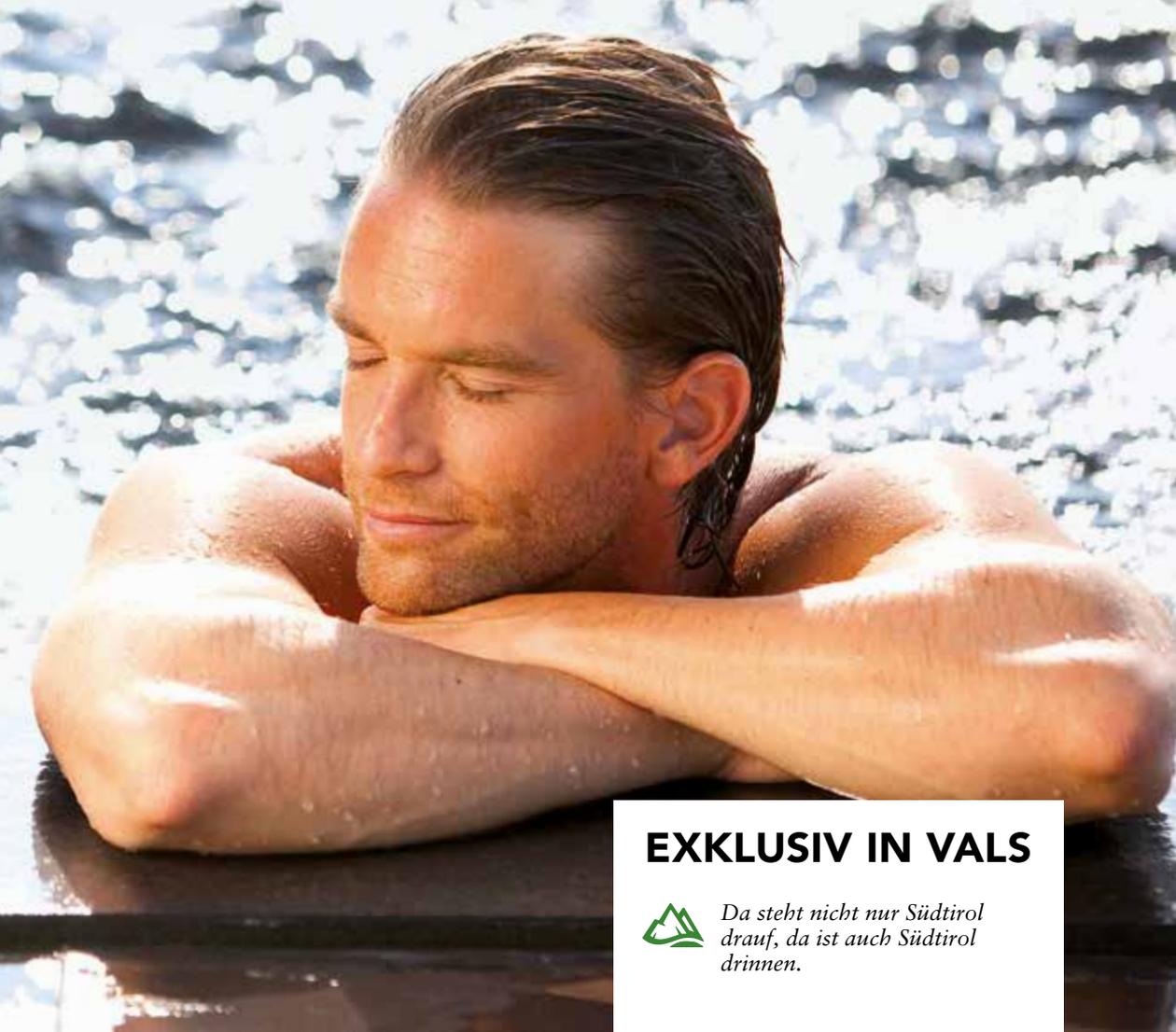
Alle Preise sind inkl. Mehrwertsteuer. Preisänderung mit Vorbehalt. Alle Preise verlieren bei Erscheinung einer neuen Preisliste ihre Gültigkeit. Stand Februar 2018.



Wellness exklusiv

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

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



EXKLUSIV IN VALS



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

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

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

ACQUAPURA
SPA

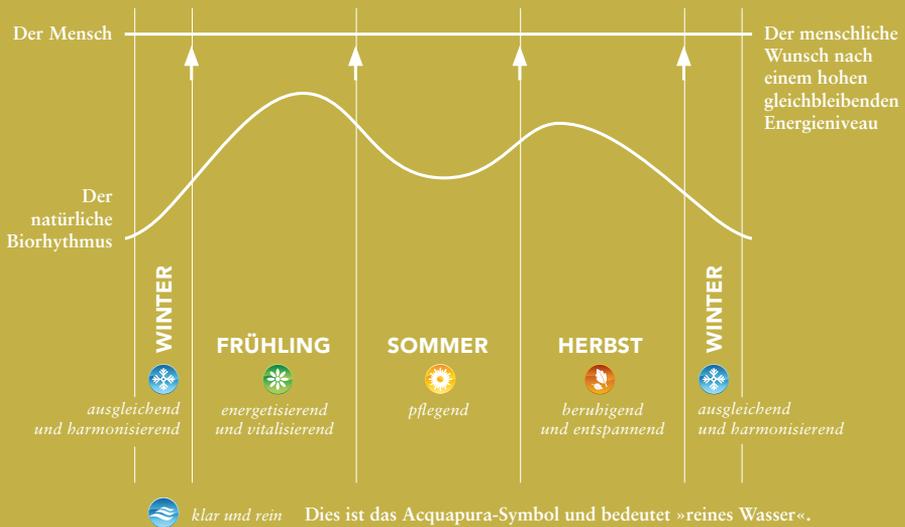


DAS ACQUAPURA WIRKPRINZIP

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

Stress, Müdigkeit und allgemeines Unwohlsein. Weil SIE das Wichtigste sind, sollten Sie entsprechend sorgsam mit sich umgehen. Wir unterstützen Sie, Ihr rhythmisches Gleichgewicht zu finden und sich dadurch neu zu entdecken. Sie entscheiden ob Sie sich beleben, pflegen oder entspannen möchten.

Quelle: Roman Schmidt, 29. März 2010





ACQUAPURA

SPA PAKETE

Unsere Spa Pakete helfen Ihnen dabei Ihren Rhythmus zu finden, Energie zu tanken, Schönheit zu erleben sowie Entspannung, Balance oder Klarheit zu finden. Die Anwendungen finden ab einem Aufenthalt von 2 Tagen statt.



ENERGIE ab 3 Tage € 199,-

Ying-Yang Bürstenmassage
Hot Stone Massage
Klangschalenmassage (50 min)
Nachtkerzenölpackung



ENTSPANNUNG ab 2 Tage € 149,-

Relax pur mit Aromaöl
Abhyanga - Ayurvedische
Ganzkörpermassage
Gesichts-Kopf-Nacken Massage



SCHÖNHEIT ab 5 Tage € 309,-

Exquisite Augenbehandlung
Phyto Gesichtsbildung (80 min)
Hydro Wellness Plus
Gesichtsbildung (50 min)
MontHalit Anti Cellulite Behandlung
Maniküre
Pediküre



BALANCE ab 3-4 Tage € 229,-

Planta Verde Gesichtsbildung (80 min)
Moorbad
Rücken Intensiv mit Bergmoorfango
Lymphstimulierende Beinmassage
Ohrenkerzenbehandlung



KLARHEIT ab 2-3 Tage € 199,-

Solepool
Schokoladenmassage
Schokoladenpackung
Honig Intensiv



SÜDTIROL ab 1-2 Tage € 135,-

Heupeeling
Heupackung
Ganzkörpermassage mit
Arnika und Johanniskraut

FALKENSTEINERHOF

Verwöhnpakete

Es gibt eine Person, mit der man nie einen Termin vereinbart: mit sich selbst: Nehmen Sie sich Zeit zu genießen.

Tauchen Sie ein in eine andere Welt und verlassen Sie diesen Ort als neuer Mensch.

FRAUENSACHE

€ 230,-

Körperpeeling
Gesichtsbehandlung Phyto (80 min)
Nachtkerzenölpackung
Pediküre
Maniküre

MÄNNERSACHE

€ 204,-

Körperpeeling
Resonanz Dorsalis Massage
Gesichtsbehandlung menXO (80 min)
Teilmassage mit Tiroler Steinöl

IN FREUDIGER ERWARTUNG - DAS PAKET FÜR WERDENDE MÜTTER

(ab dem dritten Monat)

€ 199,-

Gesichts- Kopf- Nackenmassage
Pediküre
Klassische Gesichtsbildung (80 min)
Lymphstimulierende Beinmassage
Solepool

SPA RELAX

€ 305,-

Solepool
Körperpeeling
Heupackung
Nachtkerzenölpackung
Resonanz Dorsalis Massage
Klassische Ganzkörpermassage
Hot Stone Massage

VERWÖHNEN MIT GERTRAUD GRUBER

€ 250,-

Ying Yang Bürstenmassage
MontHalit Anti Cellulite Behandlung
Klassische Gesichtsbildung (80 min)
Hydro Wellness plus Gesichtsbildung
(50 min)



**FALKENSTEINER
AKTIV UND FIT**

€ 199,-

Solepool
Klassische Teilmassage
Heupackung
Teilmassage mit Tiroler Steinöl
Klassische Ganzkörpermassage

GENIESSEN ZU ZWEIT

€ 380,-

Solepool für zwei
Seraibad für zwei
2 klassische Gesichtsbearbeitungen (80 min)
2 klassische Teilmassagen
2 klassische Ganzkörpermassagen

MASSAGEN PUR

€ 240,-

Klassische Teilmassage
Hot Stone Massage
Ying Yang Bürstenmassage
Massage Relax pur mit Aromaöl
Resonanz Dorsalis Massage



Beauty

GESICHTSBEHANDLUNGEN

GESICHTSBEHANDLUNGEN NACH GERTRAUD GRUBER

Hergestellt aus natürlichen Produkten und nach höchsten Qualitätsstandards. Diese Gesamtkosmetik versteht sich seit jeher als Schönheit und Gesundheit, die aus der Harmonie von Körper, Geist und Seele entstehen.



FALKENSTEINER GESICHTS- BEHANDLUNG 80 min € 92,-

Eine hochwirksame Behandlung mit sofort sichtbaren und lang anhaltenden Ergebnissen erweckt Ihre Haut zu neuem Leben. Schwerpunkte wie Augen, Lippen und Hals, werden besonders verwöhnt. Durch sanfte Stimulation der Gesichtsmuskeln werden die Wirkstoffe in die tieferen Hautschichten transportiert. Mit Tiefenreinigung und Augenbrauen regulieren.



KLASSISCHE GESICHTSBE- HANDLUNG MIT AUSREINIGUNG 80 min € 75,-

Lassen Sie sich mit verschiedenen Gertraud Gruber Produkten verwöhnen. Diese Behandlung beinhaltet Reinigung, Tiefenreinigung, Ausreinigung, Augenbrauen regulieren, Maske und Abschlusspflege.

Fein aufeinander abgestimmt verbinden sich spezielle Behandlungsmethoden und hochwertige Präparate zu unverwechselbaren Ergebnissen, die hinsichtlich Wirksamkeit und Wohlgefühl höchste Ansprüche erfüllen.

PHYTO-GESICHTSBEHANDLUNG

ohne Ausreinigung 50 min € 59,-
mit Ausreinigung 80 min € 81,-



PHYTO ANTI-AGE – STRAHLENDES AUSSEHEN

Die Haut wird geschmeidiger, straffer und gut durchfeuchtet.



PHYTO CLEARING – KLARES HAUTBILD

Das Hautbild wird verfeinert und die Talgproduktion normalisiert.



PHYTO SENSITIV – NEUES WOHLBEFINDEN

Die Haut wird sichtbar beruhigt, gestärkt und geschützt.

Die von Gertraud Gruber entwickelte Phyto-Linie ist individuell für jeden Gast zusammen zu setzen und zu mischen. Daraus entwickelt sich aufbauende Intensivpflege mit der Kraft der Pflanzen.



HYDRO WELLNESS PLUS – GESICHTSBEHANDLUNG

ohne Ausreinigung	50 min € 65,-
mit Ausreinigung	80 min € 86,-

Die Methode Hydro Wellness Plus nach Gertraud Gruber ist eine maßgeschneiderte Hautpflege. Das gefriergetrocknete Algenvlies „Hydro Matrix“ wird für jeden Gast frisch aktiviert. Das bietet die absolute Garantie für die Wirkung der enthaltenen Stoffe. Durch diese Behandlung wird die Widerstandskraft und die Elastizität der Haut erhöht und hat dabei einen hervorragenden Lifting-Effekt. Die Anwendung wirkt revitalisierend auf die Haut und reguliert den Feuchtigkeitsgehalt. Sie führt dadurch zu einer spürbaren Entspannung und hinterlässt einen sofort sichtbaren Behandlungserfolg.



PLANTA VERDE – GESICHTS- BEHANDLUNG

ohne Ausreinigung	50 min € 59,-
mit Ausreinigung	80 min € 81,-

Planta Verde ist ein Naturprodukt der Blaualge aus den Sodaseen Mexikos. Eine Spezialbehandlung für den Ausgleich einer empfindlichen, übersäuerten und zu Allergien neigenden Haut. Wirkt erfrischend und durchfeuchtend. Eiweis, Chlorophyll, wichtige Vitamine und wertvolle Mineralstoffe tragen zur Regeneration des Hautbildes bei. Hilft auch bei Couperose-Haut.



menXO – GESICHTSBEHANDLUNG FÜR MÄNNER

ohne Ausreinigung	50 min € 60,-
mit Ausreinigung	80 min € 83,-

Das menXO Behandlungskonzept bietet eine gelungene Kombination aus Anwendung und Produkten. Speziell ausgerichtet auf die Bedürfnisse anspruchsvoller Männerhaut.



EXQUISITE AUGENBEHANDLUNG 20 min € 29,-

Die Verwöhnbehandlung für die Regeneration der empfindlichen Augenpartie. Die exquisite Augenbehandlung kann bei jeder Anwendung integriert werden.

BEAUTY À LA CARTE

RUND UM DIE AUGEN UND OHREN

Augenbrauen regulieren	€ 17,-
Wimpern färben	€ 16,-
Augenbrauen färben	€ 14,-
Wimpern und Augenbrauen färben	€ 26,-
Ohrenkerzenbehandlung	€ 27,-

HÄNDE UND FÜSSE - IHRE VISITENKARTE

Maniküre	€ 39,-
Pediküre	€ 49,-
Handpeeling und Packung	€ 22,-
Fußpeeling und Packung	€ 22,-
Lack	€ 12,-

HAARFREI GENIESSEN

Zum Einsatz kommt ein besonders
hautfreundliches Wachs

Oberlippe	€ 12,-
Kinn	€ 12,-
Achsel oder Schritt	€ 17,-
Arme	€ 20,-
Beine (Unterschenkel) bis zum Knie	€ 34,-
Beine komplett	€ 44,-
Männliche Rückenbehaarung	€ 28,-
Männliche Brustbehaarung	€ 28,-

GANZKÖRPER-SOLARIUM

Tanken Sie Sonnenstrahlen –
unabhängig vom Wetter
und der Tageszeit. 10 min € 10,-



Massagen

ACQUAPURA

Klassik



KLASSISCHE GANZKÖRPER- MASSAGE

50 min € 55,-

Lassen sie sich verwöhnen mit einer wohltuenden Massage. Mit diesem Genuss schenken wir Ihnen ein neues Lebensgefühl voll Energie und Vitalität.



KLASSISCHE TEILMASSAGE BEINE ODER RÜCKEN

25 min € 34,-

Eine besondere Massage um Verkrampfungen in der Rückenmuskulatur oder den Beinen zu lösen, um die Durchblutung anzuregen. Schadstoffe können so besser abtransportiert werden.



GESICHTS-KOPF-NACKEN- MASSAGE

20 min € 33,-

Wohltuende Massage für das Gesicht, den Kopf und den Nacken.



LYMPHSTIMULIERENDE MASSAGE

50 min € 59,-

Durch das sanfte Weiterpumpen der gestauten Lympflüssigkeit wird der Abtransport der Schlackenstoffe gefördert. So kommt das Immunsystem zu neuer Stärke.



LYMPHSTIMULIERENDE MASSAGE BEINE ODER GESICHT

25 min € 38,-

Unterstützt die Entschlackung der Beine oder des Gesichtes.



STIMULIERENDE FUSSMASSAGE

25 min € 39,-

Im Fuß spiegelt sich der gesamte Organismus wider. Durch seine Stimulation während der Behandlung wird der Energiefluss angeregt und ausgeglichen.

UNSERE BESONDEREN

GANZKÖRPER- ODER TEILMASSAGEN	50 min € 66,- 25 min € 39,-
--	--------------------------------



MASSAGE MIT TIROLER STEINÖL

Steinöl wird aus Ölstein gewonnen. Durch seinen hohen Gehalt an natürlich gebundenem Schwefel hat dieses Öl eine wohltuende und spannungslösende Wirkung. Speziell geeignet nach körperlicher Anstrengung für den Rücken oder die Beine.



MASSAGE MIT FELDTHYMIAN & ZIRBELKIEFER

Feldthymian- und Zirbelkieferextrakte tonifizieren und entgiften Ihren Körper. Genießen Sie eine tiefe Erholung während dieser alpinen Massage, welche Ihrer Haut neue Frische verleiht und Ihre Nerven stärkt.



MASSAGE MIT ARNIKA & JOHANNISKRAUT

Arnika und Johanniskraut regenerieren und beleben Körper und Sinne. Diese alpine Massage ist nicht nur Balsam für die Seele, sondern spendet müden Gelenken und Muskeln neue Energie.



MASSAGE MIT RINGELBLUME & KAMILLE

Ringelblume und Kamille, die ideale Pflege für strapazierte Haut. Gönnen Sie sich diese alpine Schönheitsmassage. Sie ist beruhigend und regenerierend zugleich.

EXKLUSIV IN VALS



RELAX PUR MIT AROMAÖLEN

50 min € 59,-

Diese Entspannungsmassage mit ätherischen Ölen sorgt für die perfekte Harmonie zwischen Körper und Seele. Genau das Richtige bei Stress und Angespanntheit.



HOT STONE MASSAGE 50 min € 66,-

Wärme tut gut. Eine Entspannungsmassage mit warmen Ölen und heißen Lavasteinen. Gönnen Sie Ihrem Körper ein besonderes Wohlgefühl und unvergleichbare Entspannung.



KLANGSCHALEN- MASSAGE

25 min € 38,-

(mit Gesicht-Kopf-
Nacken Massage)

50 min € 59,-

Bei einer Klangschalenmassage werden Klangschalen verschiedener Größen und Tonlagen abwechselnd auf den Körper gelegt und angeschlagen. Die wohltuenden Schwingungen übertragen sich auf Ihren Körper, lösen Spannungen und seelische sowie körperliche Blockaden.



HONIGMASSAGE - ART OF CARE©

50 min € 65,-

Warmer Honig wird auf den Rücken aufgetragen. Durch die besondere Technik werden Schlackenstoffe und Gifte, die der Körper angesammelt hat, an die Oberfläche transportiert. Es kommt zu einer starken Durchblutung, die Muskulatur entspannt und der Rücken fühlt sich sehr vital an. Die Honigmassage stärkt den gesamten Organismus, reinigt und aktiviert das Immunsystem und wirkt harmonisierend.



**SCHOKOLADENMASSAGE –
ART OF CARE®** 50min € 63,-

Ein Schokoladengenuss ohne Reue. Die Verwöhn-Massage für alle Kakaoliebhaber und Genießer. Schenkt traumhafte Erholung und seidenweiche Haut.



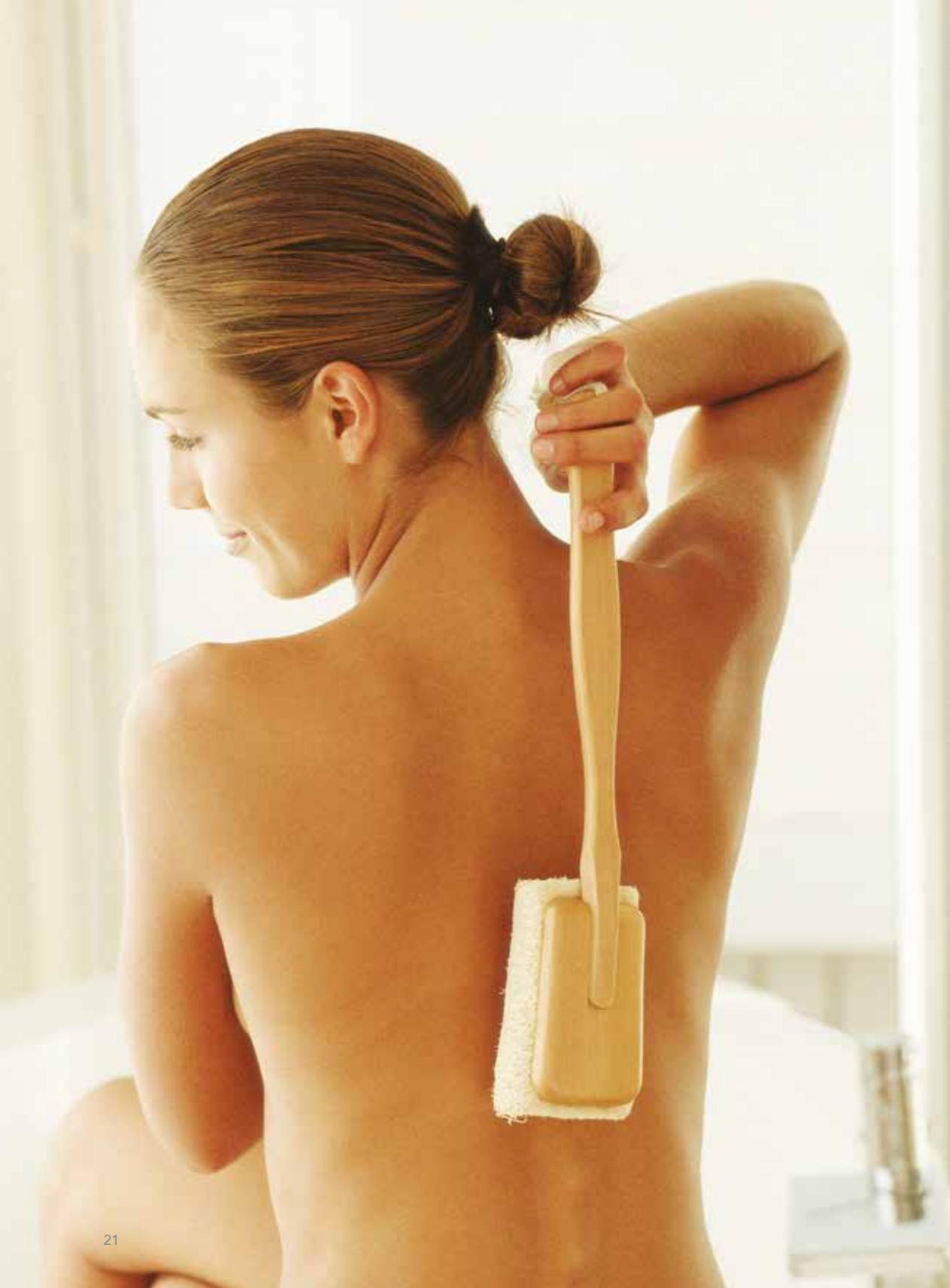
**YING-YANG
BÜRSTENMASSAGE** 45min € 59,-

Bei der Ying-Yang Bürstenmassage wird nach den Meridianen massiert. Diese Ganzkörpermassage regt den gesamten Kreislauf an.



**SÜDTIROLER HOLZSTABMASSAGE –
ART OF CARE®** 50min € 64,-

Die Natur direkt am Körper spüren. Mit speziellen Stäben aus Zirbelholz wird diese Massage zu einem einzigartigen Erlebnis. Die Muskulatur wird durch diese Massage-technik gelockert und entspannt. Die Kraft der verschiedenen Nadelbäume stärkt die Atemwege und das Immunsystem. Ein Spaziergang durch Südtirols Wälder.



AYURVEDA



ABHYANGA- AYURVEDISCHE GANZ-KÖRPERMASSAGE 50 min € 69,-

Diese Massage mit warmem hochwertigem Sesamöl wirkt entspannend, entstauend und regenerierend. Eine Entgiftung tritt ein, Energieblockaden werden gelöst und somit das Immunsystem gestärkt. Abhyanga vertreibt Erschöpfung, Müdigkeit und Nervosität, fördert gesunden Schlaf und verjüngt Organe und Gewebe.



UPANASWEDANA- AYURVEDISCHE RÜCKENMASSAGE 25 min € 40,-

Mit warmem Öl wird der gesamte Rücken eingeölt. Marmapunkte werden stimuliert, Verspannungen und Verhärtungen im Rücken-, Nacken- sowie Schulterbereich werden gelöst, somit können blockierte Energien wieder fließen.



AYURVEDISCHE FUSS-MASSAGE 25 min € 39,-

Mit warmem wohltuendem Sesamöl werden Füße, Waden und Knie feinfühlig massiert. Dies gleicht den gesamten Organismus aus, wirkt gegen Schlaflosigkeit, Nervosität und Erschöpfung. Auch der Kreislauf wird positiv beeinflusst.

RÜCKENPROBLEME ADE



DORSALIS – RESONANZ MASSAGE

DAS ORIGINELLE

RÜCKENPROGRAMM 50 min € 66,-

Durch diese Anwendung wird die Energie wieder zum Fließen gebracht und Blockaden werden gelöst. Die Behandlung beinhaltet eine entspannende und wirkungsvolle Rückenmassage und eine heiße Rolle nach Dr. Kneipp zur Entspannung der Muskulatur. Es folgt eine Schröpfglassmassage und eine tief entspannende Klangschalenmassage.



RÜCKEN INTENSIV

MIT

BERGMOORFANGO 50 min € 60,-

Die Rückenmuskulatur wird mit der heißen Rolle nach Dr. Kneipp erwärmt, dadurch entspannt sie und die Verspannungen können während der Massage noch besser gelöst werden. Der Bergmoorfango hilft den Rücken zu regenerieren, löst Blockaden und entspannt die Muskulatur.

FÜR UNSERE KLEINEN GÄSTE

KINDERMASSAGE 25 min € 34,-

Sanfte, beruhigende Massage am ganzen Körper. Sie können auswählen zwischen Honig- oder Schokoladenöl.

**ERSTE GESICHTSBEHANDLUNG MIT
AUSREINIGUNG** 45 min € 54,-

Diese Gesichtsbehandlung für jugendliche Haut ist ideal bei Hautreizungen und ersten Unreinheiten.



*Straff
& schön*

KÖRPERBEHANDLUNGEN



RÜCKENREINIGUNG NACH GERTRAUD GRUBER 50 min € 66,-

Spezielles Rückenpflege-Ritual mit Peeling, Ausreinigung, Maske und leicht beruhigender Massage.



KÖRPERPEELING 20 min € 39,-

Durch das Körperpeeling werden die abgestorbenen Hautzellen der Oberhaut sanft entfernt. Die Haut wird dadurch gepflegt und viel weicher.



MONTHALIT ANTI CELLULITE BEHANDLUNG 50 min € 69,-

Die Behandlung beginnt mit einer Ying-Yang Bürstenmassage und danach folgt eine Bindegewebemassage nach Gertraud Gruber. Anschließend wird die multiaktiv wirkende Packung MontHalit (naturreiner Soleschlick aus den Salzkammern der Alpen) auf die Problemzonen aufgetragen. Als Abschluss wird eine Anti-Cellulite Creme aufgetragen.



SCHOKOLADEN- BEHANDLUNG 80 min € 99,-

Diese Behandlung wirkt harmonisierend und entspannend. Lassen Sie sich von Kakao und Ölen verwöhnen. Die Behandlung beginnt mit einem Schokoladenpeeling anschließend folgt eine Ganzkörpermassage mit warmen Schokoladenöl und ein wohltuendes Schokoladenbad.



HONIG INTENSIV 50 min € 69,-

Verwöhnung pur. Honig intensiv ist eine ganz besondere Behandlung für Honigliebhaber. Durch das Honigpeeling werden abgestorbene Hautzellen der Oberhaut sanft entfernt. Anschließend erfolgt eine sanfte Honig-Einölung am ganzen Körper.



Packungen

AUF WOLKEN GEBETTET

PACKUNG

20 min € 39,-



PACKUNG NACH WAHL MIT

**KLASSISCHER
TEILMASSAGE**

€ 69,-

ODER

**KLASSISCHER GANZ-
KÖRPERMASSAGE**

€ 89,-

FALKENSTEINER HEUPACKUNG

Das Heu, gewonnen von Bergwiesen oberhalb von 1.500 m, ist frei von Pestiziden und dient seit jeher als Heilmittel. Besonders empfehlenswert bei rheumatischen Beschwerden, Verspannungen und zur Entschlackung. Wirkt entkrampfend und wohltuend auf den Magen-Darm-Trakt.



NACHTKERZEN- ÖLPACKUNG

Hilft vor allem bei trockener, empfindlicher und reifer Haut, die dank dieser Packung weich und samtig wird. Super bei Neurodermitis und Psoriasis.



CLEOPATRABAD IN DER SOFTPACKWANNE

Schon die legendäre ägyptische Herrscherin soll dieses Rezept benutzt haben, um ihre Haut zu pflegen und geschmeidig zu halten. Dieses orientalische Bad mit Milch und Öl pflegt Ihre Haut mit wertvollen Mineralien und Vitaminen.



ARNIKA & JOHANNISKRAUT

Diese Gesundheitspackung spendet Ihren müden Gelenken und Muskeln neue Fitness. Diese Wirkstoffkomplexe bauen Stress ab und lösen Verspannungen.



FELDTHYMIAN & ZIRBELKIEFER

Diese Gesundheitspackung stärkt nicht nur Ihre Atmung, sondern ganz speziell auch die Nerven. Entschlacken Sie Ihren Körper und fördern Sie Ihren guten Schlaf.



RINGELBLUME & KAMILLE

Diese Gesundheitspackung aktiviert die Zellregeneration und wirkt beruhigend auf gereizter Haut. Ihr Teint wird wieder frisch, die trockene Haut wird geschmeidig und erstrahlt in neuem Glanz.



SCHOKOLADENPACKUNG – ART OF CARE®

Diese wohltuende Packung pflegt Ihre Haut. Der Duft der Schokolade macht glücklich und entspannt.



MOORPACKUNG

Eine Moorpackung ist ein echter Klassiker unter den wohltuenden Anwendungen. Die einzigartige Wirkung des Moors, sorgt für eine Durchwärmung der Gewebsschichten. Dadurch entspannt sich die gesamte Muskulatur, was zu einem tiefen Wohlbefinden führt.

Private Spa





SOLEPOOL

für max. 4 Personen ca. 35 min **€ 45,-**

Salzwasserbecken mit Salz vom Toten Meer und farbig pulsierenden Lichtspielen. Die Sole entschlackt und stärkt die Abwehrkräfte. Die Haut wird besser durchblutet.



PRIVATE SPA MASSAGEN

ca. 175 min **€ 154,-**

Es erwartet Sie Moor und Heilerde im Seralbad mit anschließender Relaxmassage mit warmem Öl je 50 min und Kuschelzeit mit Sekt und frischen Früchten.



SERAILBAD

für 2–4 Personen
pro Person ca. 40 min **€ 29,-**

Reiben Sie Ihren Körper mit Moor und Algen ein. Genießen Sie dazu die wohltuende Wärme der Dampfsauna. Wirkt durchblutungsfördernd, entzündungshemmend und entgiftend. Schafft Entspannung und Wohlbefinden.



WIR ZWEI – Freunde, Ehepartner, Mutter und Tochter, Verliebte –

für beide Personen ca. 90 min **€ 129,-**

Abwechselnd verwöhnen wir Sie mit einer Rückenmassage und einer pflegenden Körperpackung in der Schwebeliege. Körper und Seele kommen ins Baumeln. Anschließend stoßen Sie mit Sekt und Früchten auf eine erholsame Zeit an.



ROMANTISCHE AUSZEIT

ca. 115 min **€ 109,-**

Es erwartet Sie ein Algenpeeling im Seralbad mit anschließender Relaxmassage mit warmem Öl je 25 min und Kuschelzeit mit Sekt und frischen Früchten.

Die Saunafibel

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

WIE SAUNA AUF KÖRPER UND SEELE WIRKT?

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

VALSER SCHWITZSTUBE

Die trockene und heiße Luft (ca. 70°C) fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem. Außerdem führt ein Aufenthalt in der Schwitzstube zu einer Entschlackung der Haut und des Gewebes.

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

FINNISCHE BLOCKHAUS-SAUNA

Entdecken Sie den Ursprung der Saunakultur. Wie bei den Finnen steht die Sauna auch hier im Freien. Und die trockene und heiße Luft (ca. 90°C) sorgt für eine bessere Durchblutung. Nutzen Sie diese besondere Atmosphäre.





TÜRKISCHES DAMPFBAD

Dampfbäder sind gesund und machen Haut und Haare schön.

Die Luftfeuchtigkeit beträgt hier fast 90% und die Temperatur steigt auf 40–50°C.

Hier können Sie befreit aufatmen – dank der wohltuenden Aromen.

Zum Regenerieren legen Sie sich nachher einfach in unseren Ruheraum „Sonnenhalle“ mit bequemen Wasserbetten (eine Etage höher).

Bitte beachten Sie, dass die Sauna ein Nacktbereich ist und es deshalb Pflicht ist, die Saunen ohne Badebekleidung zu betreten, damit die Wärme die Haut ungehindert erreicht und sich der Schweiß nicht am Körper festhalten kann. Dies könnte die Haut reizen, unter Umständen sogar zu Ekzemen führen. Für Kinder unter 12 Jahren wird die Sauna nicht angeboten.

Im Falkensteinerhof haben Sie die Möglichkeit sich 2-mal pro Woche bei einem Aufguss mit unserem Saunameister mit verschiedenen ätherischen Ölen verwöhnen zu lassen.

Den Saunagang kombinieren Sie am besten mit einer wohltuenden Massage oder einer schönen Körperpackung.

Lassen Sie sich von unserem Team beraten.

TIPPS FÜR EINEN ERFOLGREICHEN SAUNAGANG

- Zwei bis drei Saunagänge pro Nachmittag sind ausreichend, damit ist das gesundheitliche Ziel erreicht.
- Reinigen Sie sich unter der Dusche vor jedem Saunagang und trocknen Sie sich gut ab.
- Ein Saunagang sollte 10–15 min betragen.
- Nach dem Saunagang immer kalt duschen – kalte Wassergüsse von unten nach oben mag der Körper besonders gern.
- Zwischen den Saunagängen mindestens 20 min ausruhen, dies ist für Ihre Gesundheit sehr wichtig.
- Nach dem Besuch der Sauna ausreichend trinken.

Spa Etikette

BERATUNG & INFORMATIONEN

Vereinbaren Sie einen Termin in unserem Beauty Center. Unsere Mitarbeiterinnen beraten Sie gerne bei der individuellen Gestaltung Ihres Wohlfühlprogramms unter: +39 0472 54 71 65 oder interne Nummer 500 beauty.falkensteinerhof@falkensteiner.com

FRÜHZEITIGE RESERVIERUNG

Um Ihre Wünsche für Ihre Wohlfühltage optimal planen zu können, bitten wir Sie, einzelne Behandlungen und Pakete bereits vor der Anreise zu buchen.

GUTSCHEIN

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

VORBEREITUNG

Um entspannt Ihre Behandlungen genießen zu können, empfehlen wir Ihnen, ca. 10 Minuten vor Ihrem Termin zu uns zu kommen. Eine warme Dusche oder der Besuch eines Saunabades entspannt und reinigt. Männer sollten sich ca. 3 Stunden vor einer Gesichtsbehandlung rasieren.

AUSRUHEN UND TRINKEN

Wir empfehlen Ihnen, direkt nach Ihrer Behandlung Aktivitäten zu vermeiden und sich ein halbstündiges Nachruhen zu gönnen. Bitte trinken Sie genügend Wasser oder Tee.

BEKLEIDUNG

Wir bitten Sie, im Bademantel zur Massage zu kommen. Im Poolbereich ist Badebekleidung vorgeschrieben. Die Sauna ist eine Nacktzone.



TAUCHEN SIE EIN IN DIE WASSERWELT DES FALKENSTEINERHOF

- Erlebnishallenbad mit integriertem Whirlpool
- Sonnenhalle mit Wasserbetten zur Regeneration
- Panorama-Whirlpool für Saunabesucher
- Solepool mit Salzwasser (gegen Bezahlung).

WAS WIR NOCH WISSEN SOLLTEN

Bitte informieren Sie unsere Mitarbeiter über Ihre Wünsche, bzw. über Schwangerschaft, Beschwerden, Krankheiten o.ä.

STORNOBEDINGUNGEN

Wir haben uns für Ihre gebuchten Termine gewissenhaft vorbereitet und ersuchen Sie um Verständnis dafür, dass wir bei einer Termin-Stornierung innerhalb 12 Stunden 100% Stornogebühr berechnen.

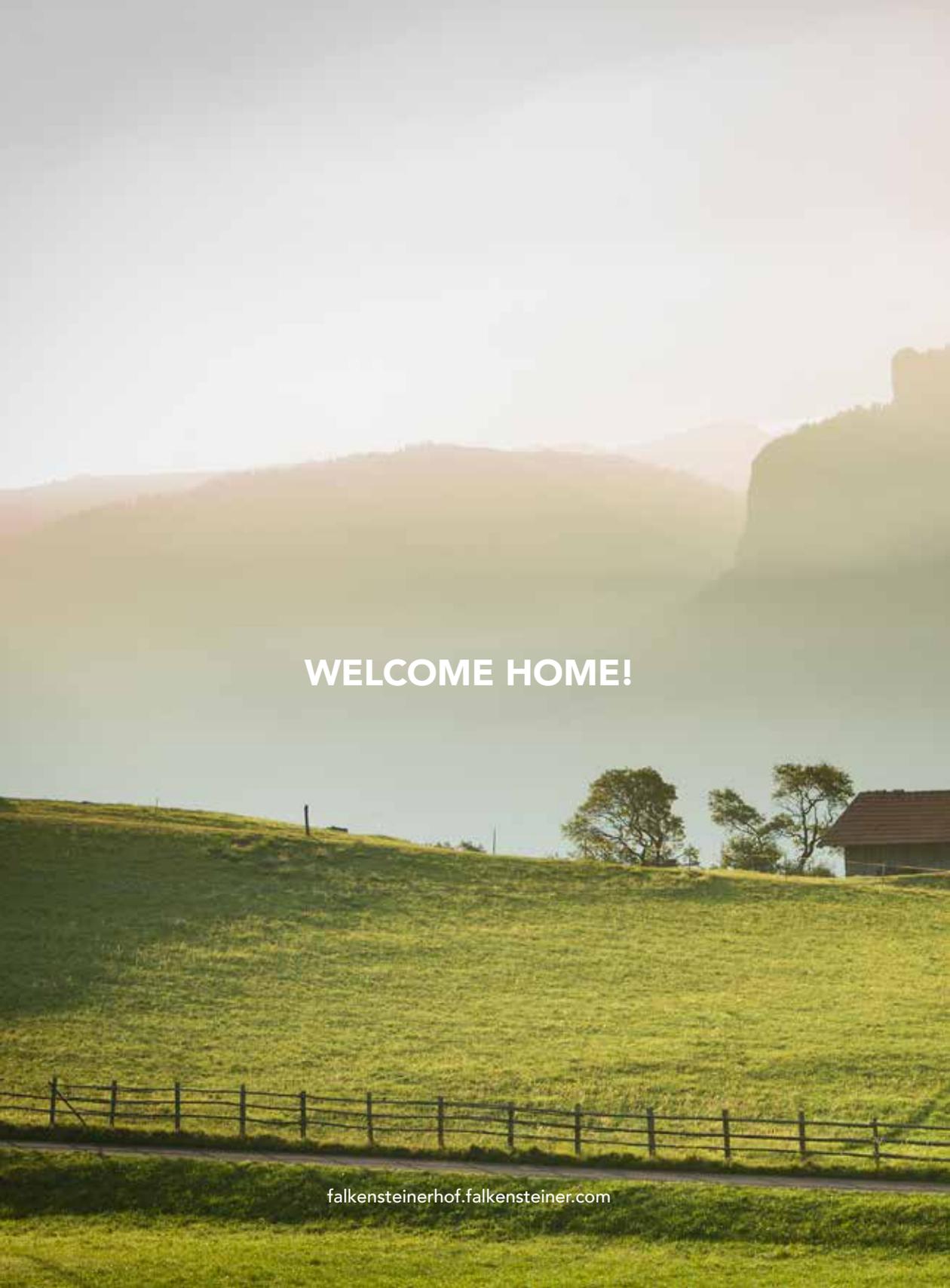
SONSTIGES

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

Preisliste gültig ab Februar 2018 bis zum Erscheinen der nächsten Ausgabe.

FALKENSTEINER HOTEL & SPA FALKENSTEINERHOF *****

Pichlstr. 21, 39037 Vals, Italien
Tel. +39 0472 54 71 65, Fax +39 0472 54 72 20
beauty.falkensteinerhof@falkensteiner.com
falkensteinerhof.falkensteiner.com

A scenic landscape featuring a lush green field in the foreground, a wooden fence, a few trees, and a house on the right. The background shows misty, rolling mountains under a soft, hazy sky. The text "WELCOME HOME!" is centered in the middle of the image.

WELCOME HOME!

falkensteinerhof.falkensteiner.com