



alpinea  
natürlich anders

*Alpine Wellnessprogramme*



# alpinea

natürlich anders

Innere Balance steht für Harmonie, Gesundheit und Wohlbefinden: ein Lebensgefühl, das man nicht missen möchte. An diesem Ort der Ruhe und der Geborgenheit schließt sich unser philosophischer Kreis. Die ganzheitliche Ausrichtung, die sich auch in der Küche und in der Einrichtung widerspiegelt, sieht den Menschen als Einheit aus Körper, Geist, Gedanken und Taten.

Unser Hotel bildet den idealen Rahmen für eine sanfte **Regenerierung** und für ein **neues Lebensgefühl**: nehmen Sie sich Zeit für Sich, lernen Sie auf Ihre innere Uhr zu hören, vertrauen Sie auf unsere wirkungsvollen Behandlungen und füllen Sie Ihre Seele bei unseren **außergewöhnlichen Outdoor-Programmen** und im neuen **”Garten der vier Urelemente”** mit neuen Energien.



# Das Latschenkiefer-Ritual

Die Wiedergeburt einer **alpinen Tradition** auf neuem Weg zurück zum Ursprung

Seit Jahrhunderten wissen die Einheimischen um die positive Wirkung der Latschenkiefer nicht nur für Schleimhäute und Haut. Sie sagen sie wirke hustenlösend, heilend, entgiftend und dringt tief bis in die Psyche vor. Dabei gibt sie jene ureigene Kraft und Vitalität ab, die unerlässlich zum Leben in denkbar unwirtlichster Gegend ist.

Die heißen stark duftenden Latschennadeln kommen direkt und frisch vom Ofen der nahe gelegenen Bio-Latschenbrennerei. Ein Bauer bringt Sie auf seinen kleinen Traktor in unseren Garten der vier Urelemente **(Luft – Wasser – Erde – Feuer)**.

Dort werden 5 Mulden (Liegeflächen) in den 1500 kg Latschennadeln vorbereitet. Kurz vor dem Bad wird noch ein Tee getrunken, der das Schwitzen anregt. Bedeckt mit einem Leinentuch legt man sich in das herrlich duftende

Latschenbett (65 bis 75°), wird vorsichtig mit heißen Latschennadeln bedeckt und bleibt nach Belieben 15 bis 25 Minuten entspannt und stark schwitzend im Latschenbad. Unsere Masseurin betreut Sie mit kühlen Stirnkompressen.

In dieser Zeit ist man sehr intensiv mit der Natur verbunden, mit den Latschennadeln der Mutter Erde in der freien Natur mit der Energie Luft und mit dem Element Feuer mit denen die Latschennadeln destilliert wurden. Besonders intensiv und romantisch ist das Latschenritual wenn es abends zelebriert wird. Dabei dringt die Kraft der Latschenkiefer sowohl über die Haut als auch über die Atemwege in den Körper ein. Durch dieses einzigartige Zusammenspiel regeneriert und glättet sich die Haut und die eingeatmeten Aromen entgiften während des Rituals den gesamten Organismus.

Das Latschenkieferritual wird einmal je Woche in einem eigens geschaffenen Platz im Garten abgehalten. Aufgrund der aufwendigen Vorbereitungsphase und der begrenzten Verfügbarkeit der Latschenkiefer, nehmen maximal vier Personen daran teil. Nach der kurzen Abkühlung wird das eigens kreierte „**alpine\_healtcare**“ Getränk serviert. (Alpenäpfel-Habebutter und Latsche).

Es folgen ein bis zwei Stunden Ruhe und Entspannung, abschließend eine Arnika-Latscheneinreibung von unserer Masseurin.

**Von Mai bis November**  
**Dauer ca. 1 bis 2 Stunden**  
€ 85,00

# Wir zeigen Ihnen Wege zu Ihrem Wohlbefinden auf

## Der Weg der Stille



- Antistress Massage (55 Min.)
- Teilmassage (25 Min.)
- Heubad (25 Min.)
- Alpenfango & Latschenkieferbad© (55 Min.)

Der Weg der Stille lädt zum Innehalten ein, zum Hinein-hören in sich selbst, zum bewussten Atmen und zur Erhellung des Geistes. Sich Raum in der Zeit schaffen...

## Der Weg der Reinigung



- Cellulitebehandlung mit Algenbad (90 Min.)
- Cellulitebehandlung (60 Min.)
- Salzbad vom Toten Meer (25 Min.)
- Reinigende Gesichtsbehandlung (75 Min.)

Der Weg der aktiven Reinigung führt über natürliche Produkte und spezifische Behandlungen. Er setzt einen entgiftenden Vorgang in Gang und erneuert die Zellflüssigkeit.

**Die Wege sind keine vorgefertigten "Pakete":  
sie dienen der Orientierung und Sie erkennen auf Anhieb selbst, welcher Weg am besten zu Ihnen passt**

### Der Weg der Harmonie



- alpine\_healthcare© Massage (55 Min.)
- Latschenkieferbad (25 Min.)
- Apfel & Hagebuttenbad© (55 Min.)
- Entspannende Gesichtsbehandlung (50 Min.)

Auf dem Weg der Harmonie werden Muskelverspannungen gelöst und die Wirbelsäule wieder ins Lot gebracht. Die harmonisierende Wirkung überträgt sich auf den ganzen Körper.

### Der Weg der Regeneration



- Vitalpina© Heubürstenpeeling mit Wacholderextrakten nach Vitalis Dr. Joseph (25 Min.)
- Arnika & Johanniskrautbad© (55 Min.)
- Vitalpina© Massage nach Vitalis Dr. Joseph (55 Min.)
- Nordic Walking

Auf dem Weg der Regeneration werden Dein innerer Kreislauf und Dein äußeres Sein Schritt für Schritt wiederbelebt und Deine natürliche Lebenslust geweckt.

**Damit Sie Ihren Weg zum Wohlbefinden und zur inneren Harmonie finden, berät Sie einer unserer geschulten Mitarbeiter persönlich. Gemeinsam entscheiden Sie, welche Behandlungen Ihnen am meisten Gutes tun.**

**Die Wege sind keine vorgefertigten Pakete, im Gegenteil: sie dienen der Orientierung und Sie erkennen auf Anhieb selbst, welcher Weg am besten zu Ihnen passt und Ihren Bedürfnissen entspricht.**

**Wählen Sie Ihren Weg, wir begleiten Sie Schritt für Schritt zu Ihrem Wohlbefinden...**

# Wege

Wir zeigen mögliche Kombinationen auf und stellen Ihnen einige Wege vor, die wir gemeinsam beschreiten können.

## Detox-Weg

1 Alpenfango & Latschenkieferbad©	(55 Min.)
1 alpine_healthcare© Massage	(55 Min.)
1 Salzbad vom Toten Meer	(25 Min.)
4 l Energy Wasser	
(135 Min.)	€ 145,00

## Relax-Weg

1 Heubad	(25 Min.)
1 Klassische Ganzkörpermassage	(50 Min.)
1 Basis-Gesichtsbehandlung	(50 Min.)
(125 Min.)	€ 140,00

## Vital-Weg

1 Latschenkieferbad	(25 Min.)
Vitalpina© Heubürstenpeeling mit Wacholderextrakten	(25 Min.)
Vitalpina© Massage mit Wacholderapfelextrakt	(55 Min.)
(105 Min.)	€ 140,00

# Massagen



## Teilmassage

Massage mit entspannender Wirkung auf **Rücken** und Hals.

(25 Min.) € 30,00

## Klassische Ganzkörpermassage

Massage die auf den ganzen Körper **entspannend** wirkt.

(50 Min.) € 55,00

## Fuß- und Beinmassage mit Arnika- und Latschenkieferereinreibung

Entspannende Massage der Beinmuskulatur nach intensiver sportlicher Aktivität. Sie wirkt bei schweren Beinen sowie nach intensiven Wanderungen und bewirkt ein angenehmes Gefühl der Leichtigkeit.

(30 Min.) € 35,00

## Antistress Ganzkörpermassage

Die Massage integriert verschiedene Massagetechniken und konzentriert sich auf die Beine, den Unterleib, die Schultern, den Hals und auf den Kopf. Die Verbindung der einzelnen Techniken wirkt sich entspannend auf

das Nervensystem aus und hilft seine innere Ruhe wiederzufinden sowie in Einklang mit sich selbst zu gelangen.

(50 Min.) € 55,00

## alpine\_healthcare® Massage

Bei dieser Massage werden je nach Konstitutionstyp langsame/schnelle, tiefe/flache verbindende Bewegungen und Griffe ausgeführt. Durch die Verwendung der alpinen Substrate und den dynamischen Einsatz der Schröpfglöcken am Blasenmeridian wirkt diese Massage entschlackend und entspannend.

(55 Min.) € 60,00

## Drainierende Massage nach Dr. Vodder

Die kosmetische Lymphdrainage ist eine sanfte Form von Massage, bei der durch manuelle Griffe, vorwiegend an der Oberfläche der Abtransport von Gewebsflüssigkeit gefördert wird. Eine Wohltat bei müden, schweren Beinen oder Stauungen.

Ganzkörpermassage (50 Min.) € 60,00

Beinmassage (30 Min.) € 35,00

Gesichtsmassage (50 Min.) € 30,00



Die **Vitalpina® Hotels Südtirol** sind eine Hotelgruppe, die sich auf Aktivsein in **alpiner Landschaft**, Wandern, gesunde, regionaltypische **Ernährung** und **Wohlfühlanwendungen** aus heimischen und traditionellen Naturprodukten spezialisiert haben.

Das spezielle Wohlfühlprogramm in unserem **Tauber's Vitalpina® Hotel** bietet Entspannung und Erholung nach einem aktiven Tag. Hier werden traditionelle **Regenerationsmethoden** angewandt und **natürliche Produkte aus der alpinen Südtiroler Landschaft** verwendet.

## Apfel und Wacholder im Vitalpina® Konzept

Die Kosmetikfirma **Vitalis Dr. Joseph** aus Bruneck hat exklusiv für die **Vitalpina® Hotels Südtirol** Produkte und Anwendungsrituale kreiert, die speziell auf die Bedürfnisse aktiver Gäste abgestimmt sind.

## Vitalpina® Massage mit Wacholderapfelextrakt nach Vitalis Dr. Joseph

Eine entspannende lymphstimulierende Massage mit einer langsamen pumpenden Massagetechnik. Geeignet für sportlich aktive Menschen.  
(55 Min.) € 60,00

## Vitalpina® Heubürstenpeeling mit Wacholderextrakten nach Vitalis Dr. Joseph

Das Vitalpina® Heubürstenpeeling folgt einem konsequenten Konzept, mit dem Ziel, eine Tiefenreinigung zu erreichen, die Haut heller, klarer, transparenter und leuchtender erscheinen zu lassen.  
(25 Min.) € 30,00



## Die Wirkung des Apfels

Äpfel enthalten wichtige Pektine, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Der Apfel wirkt dank seiner Fruchtsäure einer Übersäuerungen des Gewebes entgegen, da Fruchtsäure im Körper in Basen umgewandelt wird. Die im Apfel enthaltene Apfel- und Zitronensäure schützen die Hautzellen und wirken **regenerierend** auf Haut und Gewebe.

## Die Wirkung des Wacholders

Der Wacholder ist ein Zypressengewächs, das auf kargen Böden zwischen 600 bis 2.200 m wächst. Der Wacholder gilt als Symbol für langes Leben – die Pflanze wird schließlich bis zu 2.000 Jahre alt. Die Beeren des Wacholders benötigen drei Jahre bis zur vollen Reifung. Die Pflanze kann also als ein Sinnbild für Entschleunigung gesehen werden – **auch für die Entschleunigung des Urlaubs**. Der Wacholder mit seinen zahlreichen positiven Wirkstoffen unterstützt den Stoffwechsel, wirkt entschlackend auf die Nieren und fördert die Verdauung.

**Spa:** Als Einreibung oder Massage wird der Wacholder zur Venenstärkung genutzt.

**Sauna:** Als Räucherstoff wird der „**Weihrauch des Nordens**“ gerne in der Sauna verwendet.

**Indoor:** Als wohlriechender Raumduft sorgen die ätherischen Öle des Wacholders für geistige Klarheit.



# Bäder



## Unser Highlight: Das Latschenkiefer-Ritual

Beim Latschenkieferritual geht es einmal die Woche, von Mai bis September hinaus in den Garten. Nach einer kurzen Vorbereitungsphase wird der Körper in ein Leinentuch mit vorher über Dampf erwärmten Piniennadeln und Pinienzapfen gebettet. Latschenkiefer ist für seine entgiftende, sowie haut- und stoffwechsellregende Wirkung bekannt.

(90 Min.)

€ 85,00

## Das Heublumenbad

Schon seit Jahrhunderten werden in Südtirol die wirksamen Eigenschaften des Almheus genutzt: als Bad wirkt es **anregend** und ausgleichend auf unser Gemüt.

(25 Min.)

€ 34,00

## Das Latschenkieferbad

Es aktiviert die Durchblutung, wirkt regenerierend und entschlackend, insbesondere nach sportlicher Betätigung.

(25 Min.)

€ 34,00

## Das Salzbad vom Toten Meer

Salz ist reich an Mineralien und Spurenelementen wie Magnesium, ca. 33 %, Kalium ca. 25 % und Kalzium ca. 0,5 %. Das Bad in naturbelassenem Salz reinigt den Körper, entwässert ihn (Drainage) und wirkt als natürliches Peeling.

(25 Min.)

€ 34,00

# alpine\_healthcare© Bäder

nach Vitalis Dr. Joseph

**Innovative alpine\_healthcare© Bäder nutzen die Synergie alpiner Wirkstoffkomplexe für Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden.**



## Heublumen & Wacholderbad©

Fühlen Sie sich wie neu geboren, entspannt und gestärkt. Auserlesene Kräuter von hochalpinen Südtiroler Bergwiesen und die magische Kraft des Bergwacholders lassen die Müdigkeit eines schönen Tages vergessen.

(55 Min.)

€ 63,00

## Arnika & Johanniskrautbad©

Fühlen Sie die belebende Kraft der Sonnenpflanzen. Dieses Gesundheitsbad spendet Ihren müden Gelenken und Muskeln neue Fitness. Die Kraft des Wirkstoffkomplexes von Arnika & Johanniskraut baut Stress ab und löst Verspannungen.

(55 Min.)

€ 63,00

## Alpenfango & Latschenkieferbad©

Für Liebhaber alpiner Tradition ein "Wellness-Muss". Die Latschenkiefer duftet außergewöhnlich alpin, fördert in Kombination mit natürlichen und feinkörnigen Sedimenten die **Entgiftung über die Haut** und wirkt belebend und **stärkend** – die Basis für eine schöne und gesunde Haut.

(55 Min.)

€ 63,00

## Apfel & Hagebuttenbad©

Gönnen Sie Ihrer Haut ein sinnlich fruchtiges Schönheitsbad. Äpfel sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Pektinen und Wachsen, eine ideale Frucht für die **Regeneration** und Pflege reifer Haut. In Kombination mit der kostbaren Hagebutte wird die **Zellregeneration** der Haut besonders gefördert, der Feuchtigkeitsverlust vermindert, Ihre Haut wird wieder elastisch.

(55 Min.)

€ 63,00

# Schönheitspflege



*Sanzheitlich verwöhnen im exklusiven  
Ambiente mit hochwertigen Produkten von  
Vitalis Dr. Joseph.*

## **Basis-Gesichtsbehandlung**

Mit Reinigung, Peeling, individueller Gesichtsmaske, Massage und Augenbrauenkorrektur

(50 Min.)

€ 55,00

## **Intensiv-Gesichtsbehandlung**

Mit Tiefenreinigung, Peeling, individueller Gesichtsmaske, Augenbrauenkorrektur und Gesichts- und Handmassage

(75 Min.)

€ 75,00

## **Das innovative Cellulite-Programm. Luxus pur!**

Diese Behandlung beinhaltet ein Fußbad, ein Peeling mit dem Cucurbita-Schwamm, ein Algenbad im Vitalis Bad, eine Massage mit Schröpfgläsern und einer spezifischen Cellulitecreme, eine Fußzonen stimulierende Massage und als Abschluss eine Massage mit den Klangschalen.

Dauer mit Algenbad: 90 Min.

€ 95,00

Dauer ohne Algenbad: 60 Min.

€ 65,00

## **Vitalpina© Heubürstenpeeling mit Wacholderextrakten nach Vitalis Dr. Joseph**

(25 Min.)

€ 30,00



natural intelligence

## Maniküre ohne Nagellack

(35 Min.)

€ 30,00

## Maniküre mit Nagellack

(40 Min.)

€ 35,00

## Pediküre ohne Nagellack

(45 Min.)

€ 43,00

## Pediküre mit Nagellack

(60 Min.)

€ 48,00

## Extras...

Brauen färben

€ 5,00

Wimpern färben

€ 5,00

Brauen und Wimpern färben

€ 9,00

Korrektur der Augenbrauen

€ 5,00

## Depilation

Gesicht

€ 5,00

Beine bis Knie

€ 18,00

Beine ganz

€ 30,00

Bikinizone oder Achseln

€ 8,00 - 15,00

Arme

€ 10,00

Rücken

€ 10,00 - 18,00

# Sauna



## So benutzt man die Sauna:

- Vor dem Betreten der Sauna bitte duschen
- Saunahandtuch nicht vergessen. Einen Badeanzug braucht es weder in der finnischen noch in der Dampfsauna. Vor und nach der Benutzung des Dampfbads bitte Wasser auf die Steinbank gießen.
- Genießen auf Zeit
- In der finnischen Sauna sollte man nicht länger als 5 bis 10 Minuten bleiben.
- Als Zeitrahmen für das türkische Dampfbad empfehlen wir 10 bis 20 Minuten.
- Nach dem Saunagang unter der Brause oder unter der Wasserfalldusche abkühlen
- Nach der Dusche empfehlen wir sich im Bademantel auszuruhen und eine Viertelstunde zu entspannen
- Bitte ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Es stehen mehrere Getränke zur Auswahl.

**Unser Saunabereich ist täglich  
von 15.00 - 19.00 Uhr geöffnet.**

# alpinea

Unser Wellnessbereich setzt sich aus einer Saunalandschaft,  
einem Freibad (ganzjährig auf 30° beheizt), einer Teeecke,  
sowie dem Relax-Bereich "Alpinea" zusammen.  
Der Zugang zum Wellnessbereich ist kostenlos.





### Wie verhalte ich mich im Wellnessbereich?

Der Wellnessbereich ist ein **Ort der Ruhe** und der Entspannung. Respektieren Sie bitte die Stille und schalten Sie Ihr Handy aus.

### Was muß ich anziehen?

In den Gemeinschaftsbereichen bitte entweder einen Badeanzug oder einen Bademantel tragen. Aus hygienischen Gründen und um eventuelle Stürze zu vermeiden, bitten wir außerdem Badeschlappen zu tragen. Bei der Reservierung des Behandlungstermins nachfragen, wie der Dresscode bei den einzelnen Sitzungen lautet. Wertgegenstände sollten im Zimmer oder am besten im Safe bleiben, das Hotel haftet nicht für eventuelle Diebstähle.

### Wo erhalte ich Informationen und wie buche ich eine Behandlung?

Behandlungen werden direkt an der Hotelrezeption gebucht:

**Tel. +39 0474 569 500**

**info@taubers-vitalhotel.com**

**oder an der Rezeption**

Alle Informationen, sowie **Beratungen** über geeig-

nete Behandlungen vergibt der Leiter des Wellnessbereiches. Termine können auch gerne mit ihm persönlich vereinbart werden. Um Ihnen die größtmögliche **Qualität und Aufmerksamkeit** garantieren zu können, bitten wir Sie, bereits bei Buchung des Urlaubs Behandlungstermine festzusetzen. Art und Weise der Treatments werden vor Ort und während eines **persönlichen Gesprächs** festgelegt.

### Gesundheitszustand

Bitte teilen Sie uns bei der Buchung von Behandlungen mit, wenn Sie schwanger sind, Sie Medikamente nehmen oder spezifische gesundheitliche Beschwerden haben. So können wir Behandlungen genau auf Sie abstimmen. Die Verantwortung über Ihr Wohlergehen liegt jedoch bei Ihnen selbst.

### Kann ich bereits gebuchte Termine stornieren, bzw. verschieben?

Falls Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen möchten, bitten wir Sie, uns mindestens 8 Stunden vorher zu benachrichtigen. Falls uns die Stornierung später mitgeteilt wird, verrechnen wir den vollen Preis der Behandlung. Verschieben kann man einen Behandlungstermin hingegen jederzeit. Ein neuer Termin wird nach Verfügbarkeit festgelegt.

## Nützliche Infos





Fam. Gerd & Margit Tauber  
Pustertalerstr. 7  
I-39030 St. Sigmund · Kiens · Südtirol · Italien

**Tel. +39 0474 569 500**

**Fax +39 0474 569 673**

**[info@taubers-vitalhotel.com](mailto:info@taubers-vitalhotel.com) · [www.taubers-vitalhotel.com](http://www.taubers-vitalhotel.com)**