



animAlpina
just relax.

ZEIT ZUM ENTSPANNEN

Herzlich willkommen in unserem Wohlfühlbereich animAlpina

Genießen Sie Behandlungen mit qualitativ hochwertigen Produkten aus unserer Bergwelt. Unser animAlpina Team verwöhnt Sie gerne.

Öffnungszeiten

- animAlpina treatments Mo – Sa | 15.00 – 19.00
- animAlpina panorama pool 07.00 – 19.00
- animAlpina sauna 14.00 – 19.00
- Dienstag late night sauna & pool 19.00 – 22.00



Detox - Health

Mit diesem Symbol gekennzeichnete Behandlungen stehen für Entgiftung und Entschlackung – ideal für ein reines Gefühl von Körper, Geist und Seele.



Balance - Relax

Mit diesem Symbol gekennzeichnete Behandlungen wirken entspannend, pflegend und ausgleichend auf den Körper.



Active

Mit diesem Symbol gekennzeichnete Behandlungen aktivieren und regenerieren.

- Unser Team steht Ihnen gerne für Informationen und Beratungsgespräche zur Verfügung.
- In unserem Wohlfühlbereich animAlpina bitten wir Sie Ihr Mobiltelefon auszuschalten, damit Sie und andere Gäste sich ungestört entspannen können.
- Wir bitten Sie, sich zu Ihrem Termin im animAlpina rechtzeitig im Bademantel (ohne Schmuck und Wertgegenstände) einzufinden. Wenn Sie sich verspäten, bitten wir um Ihr Verständnis, dass der Behandlungsablauf verändert oder gekürzt werden muss.
- Damit wir unseren Terminkalender bestmöglich organisieren können, bitten wir Sie, uns Ihre Absage mindestens einen Tag vorher mitzuteilen. Bei kurzfristiger Absage (8 Stunden vorher) erlauben wir uns 100% des Behandlungspreises zu berechnen.
- Teilen Sie uns bitte gesundheitliche Beschwerden, Krankheiten und Schwangerschaft bei der Buchung von Anwendungen mit. Jede Schwangerschaft verläuft anders, deshalb bitten wir Sie bei Risiken Ihren Facharzt zu kontaktieren.

TEMPO PER RILASSARSI

Benvenuti nella nostra area benessere animAlpina

GodeteVi svariati trattamenti con prodotti montani di alta qualità.

FateVi coccolare dal nostro animAlpina team.

Orario d'apertura

- animAlpina treatments: Lu – Sa | 15.00 – 19.00
- animAlpina panorama pool: 07.00 – 19.00
- animAlpina sauna: 14.00 – 19.00
- Martedì late night sauna & pool 19.00 – 22.00



Detox - Health

I trattamenti segnati con questo simbolo hanno un effetto disintossicante per il Vostro corpo.



Balance - Relax

I trattamenti segnati con questo simbolo hanno un effetto riequilibrante, energizzante, rigenerante e rilassante per corpo e mente.



Active

I trattamenti segnati con questo simbolo hanno un effetto attivo e rigenerante per il Vostro corpo.

- Il nostro team è a Vostra disposizione per informazioni e consigli.
- Per un completo relax Vi preghiamo di spegnere il Vostro cellulare nella nostra area benessere animAlpina.
- Vi preghiamo di presentarVi in accapatoio (senza gioielli e cose di valore) qualche minuto prima del Vostro appuntamento.
- Per poter organizzare al meglio i diversi appuntamenti, in caso di disdetta, Vi preghiamo cortesemente di informarci almeno un giorno prima. In caso di diniego a breve termine (8 ore prima) siamo costretti ad addebitarVi l'intero importo del prezzo del trattamento prenotato.
- In caso di problemi di salute o di gravidanza siete pregati di informarci al momento della prenotazione.



just... JOHANNA!

Im Mittelpunkt stehen Leichtigkeit
und befreiende Lebendigkeit.

*Il focus è sulla leggerezza
e la vitalità liberatoria.*



**„Ich behandle gerne mit einem wachen Blick, einem
offenen Herzen und vertraue meiner Intuition.“**

Unsere Heilmasseurin & Ayurveda-Beraterin Johanna
hilft gerne und löst körperliche und geistige Blockaden
mit Herz.

***Nel mio lavoro ascolto il mio cuore e mi fido del mio
istinto prestando sempre la massima attenzione alle
esigenze del cliente.***

*La nostra massaggiatrice curativa e consulente
ayurvedica Johanna è sempre più che felice di aiutare a
sciogliere i blocchi fisici e mentali con tutto il suo cuore.*



UNSERE PRODUKTLINIEN LE NOSTRE LINEE PRODOTTI

VITALIS
DR JOSEPH



Eine Symbiose aus Hightech + Natur

TEAM DR JOSEPH wurde 1986 gegründet und ist der Ausdruck einer lebenslangen Faszination für die Genialität der Pflanzen und ihrer Wirkstoffe. Heute kombinieren wir unsere langjährige Erfahrung mit dem Einsatz hochwirksamer, natürlicher Rohstoffe und den neuesten Technologien im Einklang mit der Natur und ihren Ressourcen.

Una simbiosi di Hightech + Natura

TEAM DR JOSEPH è stato fondato nel 1986 ed è l'espressione di un fascino profondo per l'ingegnosità delle piante e dei loro principi funzionali. Oggi combiniamo la nostra esperienza pluriennale con l'utilizzo di materie prime naturali e altamente efficaci e con le più recenti tecnologie in armonia con la natura e le sue risorse.

trehs®

Die Kraft der Natur.

„Treh“ ist eine Abkürzung für Theresia und ein typischer alpenländischer Name. Der Sage nach war Treh eine Sarner Kräuterfee, die mit den Kräften der Pflanzen bestens vertraut war. Treh ist für uns eine Symbolfigur für alle Bergwesen, Feen, Zauberinnen der Bergwelt die mit den Kräften der Natur vertraut waren und damit den Menschen ihrer Zeit helfen konnten.



Unser Herz schlägt im Takt der Natur.

Mit langjähriger Erfahrung und großem Wissensschatz sind wir seither bestrebt, die natürliche Schönheit eines jeden Menschen mit Hilfe der Kraft der Natur zu enthüllen. Natürlich, rein und echt. Aus unserer Liebe und Leidenschaft für Mensch und Natur.

Tutta la forza della natura.

„Treh“ è l'abbreviazione di Theresia, un nome tipico dell'arco alpino. Secondo la leggenda, Treh era una strega di Sarentino che conosceva molto bene le proprietà delle piante. Per noi, Treh è il simbolo di tutti gli esseri alpini, come fate e maghe che conoscevano perfettamente i poteri della natura e li impiegavano per aiutare il prossimo.

Il nostro cuore batte al ritmo della natura.

È legato al mondo vegetale, proprio come le piante officinali con la nostra Terra. Sostenuti da anni di esperienza e da un patrimonio di conoscenze, ci siamo impegnati per scoprire la bellezza naturale insita in ogni essere umano, servendoci del potere di ingredienti naturali, puri e genuini.



UNSERE BEHANDLUNGEN I NOSTRI TRATTAMENTI

just alpine RITUAL

**trehs - Medizin der Kelten, Hausmittel der Südtiroler.
Ganzkörpermassage**

Strahlende Haut und ein wohltuendes Gefühl sind das Ergebnis unseres „just alpine“ Rituals. Ein stimulierendes Peeling mit Südtiroler Latsche stimmt Ihre Haut ideal auf die darauffolgende Ganzkörpermassage ein. Dabei werden Blockaden gelöst und die Durchblutung angeregt. Wählen Sie aus drei hochwertigen Südtiroler Ölen: Latschenkiefer, Zirbelkiefer und Heublumen.

**trehs - Medicina dei celti, rimedio casalingo degli
altoatesini - massaggio completo**

Una pelle morbida e una sensazione benefica è il risultato del nostro rituale „just alpine“. Un peeling corpo stimolante, con pino mugo dell'Alto Adige, prepara la pelle per il massaggio completo. Il massaggio scioglie le tensioni muscolari e stimula la circolazione. Scegliete la Vostra fragranza preferita tra: pino mugo, pino cembro e fiori di fieno.

	80 Min. (Peeling 20 Min Massage-Massagio 50 Min)			Balance - Relax Active		120 €
---	--	---	---	--------------------------	---	-------

DOLOMITES STONE RITUAL

Mit unserem besonderen Dolomites Stone Ritual genießen Sie uralte Südtiroler Heilkunde: Der Dolomit wirkt entspannend, krampflösend und schmerzstillend, außerdem vitalisierend und entsäuernd. Das Ritual beginnt mit einem reinigenden Kräuterpeeling, das den Körper auf die anschließende Entspannungsmassage mit speziellen Dolomitsteinen sowie auf die Gesichtsmassage mit Bergkristallen vorbereitet. Eine Räucherung begleitet das besondere Erlebnis – und zum Abschluss genießen Sie einen Wohlfühltee in unserem living room peaK.

Con il nostro rituale speciale “Dolomites Stone” godete dei benefici dell’antica scienza medica altoatesina. La dolomite ha un effetto rilassante, antispasmodico e analgesico, oltre a possedere proprietà rivitalizzanti e disacidificanti. Il rituale inizia con un peeling detergente alle erbe che prepara il corpo al successivo massaggio rilassante, eseguito con speciali pietre dolomitiche, e al massaggio del viso con cristalli di rocca. L’esperienza è accompagnata dal profumo dell’incenso e, per finire, da un tè di benessere nel nostro living room peaK.

	80 Min. (mit Peeling con Peeling)		Balance - Relax		120 €
	50 Min. (ohne Peeling senza Peeling)		Balance - Relax		90 €

Zirbl Activ - PHYTO ART | Ganzkörpermassage

Die Natur direkt am Körper spüren!

Diese dynamische Massage, mit den speziellen Zirbelholzstäben und die aktivierende Kräuterölmassage, hat eine regenerierende und belebende Wirkung auf den Körper. Der Duft vom Zirbelkissen befreit und stärkt die Atmung. Wie ein Spaziergang durch Südtirols Zirbelwald.

⌚ 50 Min. | 🌀 Detox - Health

Detox Honey - PHYTO ART | Rückenmassage

Die Kraft des Bienenhonigs spüren.

Bindgewebsverklebungen am Rücken sind häufige Ursachen für Rückenbeschwerden. Die besondere Massagetechnik mit der der Bienenhonig tief in das Bindegewebe eingearbeitet wird, löst Verklebungen. Die abschließende Rückenmassage mit dem Honigöl, das mit Propolis angereichert ist, unterstützt die entschlackende Wirkung über die Haut und pflegt diese besonders mild.

⌚ 50 Min. | 🍯 Detox - Health

Zirbl Activ - PHYTO ART | *massaggio completo*

Percepите la natura direttamente sul vostro corpo!

Questo massaggio dinamico, eseguito con speciali bacchette in legno di cirmolo e il massaggio con l'olio riattivante alle erbe, ha un effetto rigenerante sul corpo. L'aroma del legno di cirmolo nel cuscino facilita la respirazione trasmettendo la sensazione di fare una passeggiata nei boschi di pino cembro dell'Alto Adige.

€ 84 €

Detox Honey – PHYTO ART | *massaggio schiena*

Percepire la forza del miele d'api.

Le aderenze del tessuto connettivo della schiena sono spesso causa di diversi problemi in questa zona. La tecnica di massaggio speciale fa penetrare il miele in profondità nel tessuto connettivo, scioglie le aderenze e aiuta a rimuovere le scorie, favorendo la depurazione del corpo. Il successivo massaggio della schiena del corpo, eseguito con olio al miele arricchito con propoli, intensifica l'effetto disintossicante attraverso la cute proteggendola con particolare delicatezza.

€ 84 €

RELAXING HEAD & NECK MASSAGE - Vitalis

sinnvolle Klarheit - Kopf-Nacken-Schultermassage

Ein Massage-Highlight, das die Sinne weckt! Spezielle Grifftechniken lösen Spannungen im Kopf, Nacken- und Schulterbereich. Wirkstarke Pflanzenextrakte klären den Geist.

⌚ 50 Min. | 🌀 Active

RELAXING HEAD AND NECK MASSAGE - Vitalis

lucidità e appagamento - massaggio testa, nuca e spalle

Le speciali tecniche di massaggio sciolgono le tensioni nella zona della testa, della nuca e delle spalle. Gli estratti vegetali altamente efficaci rischiarano la mente.

€ 84 €

DYNAMIC RECREATION BACK MASSAGE - Vitalis

aufrichtende Dynamik - nachhaltiges Rückenkonzept

Eine aufbauende Rückenbehandlung, die in Technik und Intensität individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst wird. Die hochwirksamen, natürlichen Wirkstoffe des Massageöls optimieren das Ergebnis. Die einzigartige Kombination von Schröpfgläsern und Klangschalen unterstützt das Lösen von Verspannungen und verbessert die Dynamik der Wirbelsäule. Sich entspannt und befreit bewegen. Aufrichtig – aufrecht!

⌚ 50 Min. | 🌀 Active

DYNAMIC RECREATION BACK MASSAGE - Vitalis

pratica rivitalizzante - tecnica per la schiena con

effetti duraturi
Un massaggio ricostituente per la schiena, personalizzato in base alle Vostre esigenze in quanto a tecnica e intensità. Gli oli naturali da massaggio altamente efficaci ottimizzano il risultato. La straordinaria combinazione di coppette e campane tibetane aiuta ad allentare le tensioni e migliora la flessibilità della colonna vertebrale. Rilassati e liberi di muoversi.

€ 84 €



Prenatal Massage

Eine sanfte und wohltuende Massage für werdende Mütter. Muskelverspannungen werden gelockert und schwere Beine fühlen sich nachher leichter an. Im Vordergrund stehen die tiefe Verbindung mit dem Kind und die Tiefenentspannung. Die Massage schenkt Wohlbefinden, neue Vitalität und Glückseligkeit.



50 Min.



Balance - Relax

Kidsmassage mit Überraschung

Ob mit Schoko-, Honig- oder Zitrusöl, diese sanfte und entspannende Massage verzaubert jedes Kind. Das Wohlbefinden des Kindes ist sicht- und spürbar.



20 Min.



Balance - Relax

Massaggio prenatale

Un massaggio dolce e rilassante per le future mamme. Le tensioni muscolari vengono allentate e le gambe pesanti si sentono più leggere. L'attenzione è rivolta a una profonda connessione con il bambino e al rilassamento. Il massaggio dona benessere, nuova vitalità e beatitudine.



84 €

Massaggio per bambini con sorpresa

Che sia al cioccolato, al miele o all'olio di agrumi, questo massaggio delicato e rilassante incanta ogni bambino. Il benessere del bambino è visibile e tangibile.



38 €



Aromaölmassage | Ganzkörpermassage

Eine sanfte Massage mit hochwertigen Aromaessenzen nach Wahl zur Entspannung für Körper, Geist und Seele.
Tipp: Beginnen Sie die Aromaölmassage mit einem Aromasalzpeeling für ein noch intensiveres Erlebnis.

Massaggio aromatico | massaggio completo

Un massaggio molto delicato e rilassante per tutto il corpo, con oli essenziali a scelta.

Consiglio: Combina il massaggio con un peeling al sale aromatico per un'esperienza più intensa.

🕒	50 Min.	🌀	Balance - Relax	€	82 €
🕒	80 Min.	🌀	Balance - Relax	€	+ Peeling 112 €



FACE RITUAL

Gesichtsmassage mit Lifting Effekt

Feuchtwarme Dampfkompresen, sanfte lymphstimulierende Massage, Spezial-Serum, Lifting Massage, Gesichtsmassage und individuelle Abschlusspflege.

Massaggio del viso con effetto lifting

Compresse calde, delicato massaggio linfo-stimolante, siero speciale, massaggio lifting, massaggio viso e rifinitura individuale.

🕒	50 Min.	🌀	Balance - Relax Active	€	85 €
---	---------	---	--------------------------	---	------



GESUNDHEITSFÖRDERNDE UND WOHLTUENDE MASSAGEN MASSAGGI BENEFICI E SALUTARI

BOWTECH – die original Bowen-Technik

Bowtech ist eine ganzheitliche und sanfte Muskel- und Fasziemethode. Sie hilft dem Körper seine natürlichen Selbstregulationsprozesse zu aktivieren, zu fördern und wieder in Balance zu kommen. Bedeutend dafür sind die zweiminütigen Pausen zwischen einzelnen Abfolgen von präzisen Bowen Griffen, in denen alle Körpersysteme die Zeit bekommen, auf die gesetzten Impulse zu reagieren und sie zu integrieren. Das führt zu einer Neuorientierung des Körpers und ein Wohlbefinden ist spürbar. Empfohlen bei Sportverletzungen, Stress, innerer Unruhe, Schlafstörungen, Müdigkeit, Energielosigkeit, Verdauungs-, Atem- und Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen und für das Immunsystem.

BOWTECH - la tecnica Bowen originale

Il Bowtech è un metodo olistico e delicato per i muscoli e la fascia. Aiuta il corpo ad attivare e promuovere i suoi naturali processi di autoregolazione e a ritrovare l'equilibrio. A questo scopo sono importanti le pause di 2 minuti tra le singole precise sequenze di prese Bowen, in cui tutti i sistemi corporei hanno il tempo di reagire agli impulsi e di integrarli. Ciò porta a un riorientamento del corpo e si percepisce una sensazione di benessere. Consigliato per lesioni sportive, stress, irrequietezza interiore, disturbi del sonno, stanchezza, mancanza di energia, problemi digestivi, respiratori e alla schiena, dopo lunghi viaggi in auto, mal di testa e disturbi agli organi, per rafforzare il sistema immunitario.

| ⌚ | 50 Min. | 75 Min. |



| Detox - Health | Balance - Relax | Active |

| € | 84 € | 114 €

Lymphdrainage nach Dr. Vodder

Eine entspannende und unterstützende Streich- und Pumpmassage, die das gesamte Lymphsystem anregt. Schwellungen, Schmerzen und Stauungen im Körper werden gemindert und Schlackenstoffe im Körper abtransportiert. Eine befreiende Leichtigkeit ist spürbar.

 50 Min.

 Detox - Health

Il linfodrenaggio secondo il Dr. Vodder

Un massaggio rilassante e di sostegno che stimola l'intero sistema linfatico. Il gonfiore, il dolore e la congestione del corpo si riducono e i prodotti di scarto dell'organismo vengono eliminati. Si percepisce una leggerezza liberatoria.

 84 €

Fußreflexzonenmassage nach Marquardt

Diese Massage kann durch leichten Druck an den Füßen die verschiedenen Organe, den Blutkreislauf, das Verdauungs-, das Lymph- und Nervensystem positiv beeinflussen und wieder ins Fließen bringen. Mit vitalisierendem Kräuterfußbad.

 50 Min. | 10 Min. Fußbad & 40 Min. Fußreflex - 10 min pediluvio & 40 min riflessologia plantare

 Detox - Health

 84 €

Massaggio di riflessologia plantare

secondo Marquardt *Questo massaggio può influenzare positivamente i vari organi, la circolazione sanguigna, il sistema digestivo, linfatico e nervoso attraverso una leggera pressione sui piedi e riportarli in circolo. Con pediluvio alle erbe vitalizzante.*

Individualmassage

Eine achtsame individuelle abgestimmte manuelle Ganzkörpermassage, die die vitale Energie im ganzen Körper stimuliert. Die Spannungen lösen sich auf. Das Gefühl der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit ist spürbar. Es werden die Selbstheilungsfähigkeiten verbessert und ein „neues Bewusstsein“ kann sich entwickeln.

 50 Min.

 Balance - Relax | Detox - Health

 85 €

Massaggio individuale

Massaggio manuale personalizzato su tutto il corpo che stimola l'energia vitale. Le tensioni vengono sciolte. Si percepisce una sensazione di pace interiore e di equilibrio. Le capacità di autoguarigione migliorano e si sviluppa una „nuova coscienza“.

Sportmassage Spezial mit Arnikaöl

Empfiehlt sich besonders nach langen Wanderungen oder Sportaktivitäten. Die Verspannungen der überbeanspruchten Muskulatur und der Muskelkater wird in Kombination mit Arnikaöl gelockert.

 50 Min.

 Active

 84 €

 25 Min.

 Active

 45 €

Massaggio sportivo speciale con olio di arnica

Consigliato soprattutto dopo lunghe escursioni o attività sportive. Le tensioni dei muscoli sovraffaticati e doloranti vengono sciolte in combinazione con l'olio di arnica.



AYURVEDA IM ALPINHOTEL AYURVEDA NELL' ALPINHOTEL

Ayurveda – „das Wissen vom Leben“

Ayurveda ist eine traditionelle, ganzheitliche indische Philosophie und sieht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Der ayurvedische Ausdruck für einen gesunden Zustand ist „svastha“, was soviel heißt wie „im Selbst verweilen“ – bei Klarheit und Wohlbefinden des Geistes und in absoluter Freude.

Ayurveda – “la conoscenza della vita”

L'Ayurveda e' una filosofia tradizionale e olistica indiana che vede l'essere umano come unità di mente, corpo e anima. L'espressione ayurvedica per indicare uno stato di salute è “svastha”, che significa “soffermarsi in se stessi” – con chiarezza e benessere della mente e nella gioia assoluta.

Abhyanga | Ganzkörpermassage

Die Königin der Ölmassagen

Die Abhyanga ist eine der wohlthuendsten Massagen der ayurvedischen Gesundheitslehre. Mit warmen Kräuterölen wird der ganze Körper von Kopf bis Fuß unter Berücksichtigung der „Marma Punkte“ massiert. Erleben Sie eine Dimension der tiefen Ruhe, des inneren Friedens und der Leichtigkeit

	⌚	50 Min.		🌀🌸	Balance - Relax Detox - Health		€	90 €
	⌚	80 Min.		🌀🌸	Balance - Relax Detox - Health		€	120 €

Detox Kräuterpulvermassage Udvartana

Ist eine anregende ayurvedische Ganzkörper-Peeling-Massage mit warmen und fein gemahlenem Kräuterpulver. Sie wirkt anregend, reinigend und verjüngt die Haut.

	⌚	50 Min.		🌸	Detox – Health		€	90 €
--	---	---------	--	---	----------------	--	---	------

Abhyanga | *massaggio completo*

La regina dei massaggi

Con l'Abhyanga si spalma dolcemente su tutto il corpo uno speciale olio ayurvedico alle erbe. Le piacevoli carezze su tutto il corpo, il massaggio di specifici "punti marma" e il massaggio rilassante del viso, della testa e dei piedi hanno effetti profondamente rigeneranti. Sperimentate una dimensione di profonda calma, pace interiore e leggerezza.

Detox massaggio alla polvere Udvartana

Massaggio ayurvedico con peeling alla polvere calda di erbe. Questo trattamento può contribuire a riattivare il metabolismo e ha un effetto rassodante e snellente.



Tibetische Klangschaalenmassage

Sanft und kraftvoll wirken die harmonischen Klänge der tibetischen Klangschaalen, erheitern die Seele, verbinden uns mit der inneren, ureigenen Kraft, aktivieren die Selbstheilungskräfte und schenken uns befreiende Lebendigkeit. Verspannungen und Blockaden lösen sich auf eine sehr sanfte Art. Ein berührendes Erlebnis, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Die Klangschaalenmassage wird direkt mit den Klangschaalen auf dem Körper durchgeführt.

	⌚	50 Min.		🌀	Balance - Relax		€	82 €
--	---	---------	--	---	-----------------	--	---	------

Massaggio con campane tibetane

I suoni armoniosi delle campane tibetane hanno un effetto dolce e potente, rallegrano l'anima, ci connettono con il nostro potere interiore e innato, attivano i nostri poteri di autoguarigione e ci donano una vitalità liberatoria. Tensioni e blocchi vengono sciolti in modo molto delicato. Un'esperienza toccante che mette in armonia corpo, mente e anima. Il massaggio viene eseguito direttamente con le campane sul corpo.



TIPPS ZUM RICHTIGEN SAUNIEREN

- Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Besuch in der Sauna! Sie benötigen mindestens zwei bis drei Stunden, um das Saunieren zu genießen.
- Vermeiden Sie Anstrengung, Hektik und Stress! Beim Saunagang steht Ruhe und Entspannung an erster Stelle.
- Nicht hungrig, aber auch nicht mit vollem Magen zum Saunabesuch.
- Vor Betreten der Sauna den Körper reinigen (duschen) und gründlich abtrocknen.
- Ohne Badebekleidung in die Sauna: Die Wärmestrahlung in der Saunakabine soll die Haut ungehindert erreichen, und die Schweißverdunstung soll nicht beeinträchtigt werden.
- Immer mit Handtuch in die Sauna: Aus Hygienegründen darf kein Schweiß aufs Holz.
- Ohne Handtuch ins Dampfbad: das feuchte Klima im Dampfbad fördert die Bakterienübertragung und unangenehme Gerüche, deshalb nur barfuß ins Dampfbad und statt des Handtuchs die vorgesehenen Aufleger benutzen.
- Pro Saunagang empfehlen wir zwischen 10 und 15 Minuten Verweildauer, je nach persönlichem Wohlbefinden.
- Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ab: zuerst Arme und Beine, dann Rücken und Rumpf – zuletzt den Kopf.
- Machen Sie eine Pause und entspannen Sie! Zwischen den Saunagängen empfehlen wir eine Ruhephase von mindestens 30 Minuten.
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengung. Verzichten Sie nach der Sauna auf sportliche Tätigkeiten. Empfehlenswert hingegen sind Massagen.

CONSIGLI PER UNA SAUNA PERFETTA

- *PrendeteVi il giusto tempo da dedicare alla Vostra sauna! Sono necessarie almeno due ore per godere appieno dei suoi benefici.*
- *Evitate fatica, fretta e stress! In sauna la tranquillità e il rilassamento vengono al primo posto.*
- *Non entrate in sauna affamati oppure dopo il pasto!*
- *Prima di entrare in sauna fate una doccia calda e asciugateVi accuratamente.*
- *Entrare in sauna senza costume da bagno: il calore deve raggiungere la Vostra pelle senza ostacoli ed inoltre alcuni dei loro materiali sintetici possono provocare arrossamenti.*
- *Entrare sempre nella sauna con un asciugamano: per motivi di igiene, il sudore non deve finire sul legno.*
- *Senza asciugamano nel bagno turco: il clima umido del bagno turco favorisce i batteri e odori sgradevoli, quindi entrate nel bagno turco solo a piedi nudi e usare i tappetini al posto dell'asciugamano.*
- *Consigliamo una permanenza in sauna tra i 10 e 15 minuti per seduta, a seconda delle condizioni di benessere personale.*
- *Dopo la sauna raffreddate il corpo! Prima braccia e gambe, poi schiena e torso e infine la testa.*
- *Fate una pausa e rilassateVi! Tra una seduta di sauna e l'altra consigliamo una pausa di almeno 30 minuti.*
- *Evitate l'affaticamento! Dopo la sauna è sconsigliata qualsiasi attività sportiva. I massaggi sono raccomandati.*

