



## - TIANES SPA -



ANWENDUNGEN UND PREISE - TRATTAMENTI E PREZZI  
TREATMENTS AND PRICES



## - TIANES SPA -

DE

Terminvereinbarungen können an der Hotel- oder Beauty-Reception direkt oder unter der internen Rufnummer 417 vorgenommen werden. Buchungen über e-mail: [info@hotel-tianes.com](mailto:info@hotel-tianes.com) Vorbuchungen sind erwünscht.

IT

I trattamenti possono essere prenotati alla reception dell'hotel, direttamente alla reception del reparto Bellezza, telefonicamente al numero 417, oppure via e-mail: [info@hotel-tianes.com](mailto:info@hotel-tianes.com) Sono gradite le prenotazioni anticipate.

EN

You can make appointments directly at the hotel reception or at the Beauty Salon front desk – or just dial „417“ and state your preferences. Appointments by e-mail: [info@hotel-tianes.com](mailto:info@hotel-tianes.com) Advance reservations would be appreciated.

### ÖFFNUNGSZEITEN

#### Schwimmbad:

07:00 bis 19:00 Uhr

#### Sauna:

15:00 bis 19:00 Uhr

#### Beauty:

14:00 bis 20:00 Uhr  
Dienstag Ruhetag

### ORARI D'APERTURA:

#### Piscina:

ore 07:00 – ore 19:00

#### Sauna:

ore 15:00 – ore 19:00

#### Beauty:

ore 14:00 – ore 20:00  
Martedì giorno di riposo

### HOURS:

#### Swimming pool:

07:00 a.m. till 19:00 p.m.

#### Sauna:

15:00 a.m. till 19:00 p.m.

#### Beauty:

14:00 a.m. till 20:00 p.m.  
Tuesday closing day





- |   |                      |       |                             |       |                       |
|---|----------------------|-------|-----------------------------|-------|-----------------------|
| 1 | Eingangsbereich      | ..... | Ingresso                    | ..... | Entrance              |
| 2 | Anwendungsräume      | ..... | Sale per trattamenti        | ..... | Treatment rooms       |
| 3 | Saunabereich         | ..... | Reparto saune               | ..... | Sauna area            |
| 4 | Finnische Blocksauna | ..... | Sauna finlandese panoramica | ..... | Finnisch sauna        |
| 5 | Hallenbad            | ..... | Piscina coperta             | ..... | Indoor swimming pool  |
| 6 | Außenpool            | ..... | Piscina esterna             | ..... | Outdoor swimming pool |
| 7 | Panoramaterrasse     | ..... | Terrazza panoramica         | ..... | Panorama terrace      |
| 8 | Ruheraum             | ..... | Sala relax                  | ..... | Relax room            |



## KOSMETIK - COSMETICA - COSMETICS

DE

Ihr Wohlbefinden steht Ihnen ins Gesicht geschrieben. Regelmäßige behutsame Pflege mit hochwertigen Produkten ist Voraussetzung für blendendes, gesundes Aussehen.

IT

Il viso è lo specchio dell'anima. La cura regolare e delicata a base di prodotti di qualità specifici per la pelle dona al volto un aspetto sano e luminoso.

EN

Your well-being is reflected in your face. Regular, gentle care with high-quality products is the prerequisite for a dazzling, healthy appearance.

### GESICHTSBEHANDLUNG MIT MASSAGE // TRATTAMENTI VISO CON MASSAGGIO // FACIAL TREATMENT WITH MASSAGE

Porentiefe Reinigung mit Dampf und Peeling. Anschließend behandeln wir Ihre Haut mit einer Ihrem Hauttyp entsprechenden, pflegenden Maske und Creme. Unsere Produkte bestehen aus rein pflanzlichen und natürlichen Wirkstoffen.

Pulizia profonda con vapore, peeling e successiva applicazione di una maschera nutriente e di una crema viso specifiche per il tipo di pelle. I prodotti che utilizziamo sono assolutamente naturali e a base di sostanze vegetali.

Deep, intensive cleansing by means of steam and defoliation. Afterwards, we'll apply a mask and crème appropriate to your skin type. Our products consist of pure plant-based and natural ingredients.

**80 min ..... € 79,00**  
**ohne Massage // senza massaggio // without massage 55 min..... € 61,00**

### GESICHTSMASSAGE // MASSAGGIO DEL VISO // FACIAL MASSAGE

Für einen strahlenden Teint und entspannten Ausdruck. Die Haut wird durchblutet und kleine Fältchen gemildert.

Per un viso splendente ed un'espressione rilassata. La circolazione del sangue viene rivitalizzata e piccole rughe attenuate.

For a dazzling complexion and relaxed facial expression. The circulation in your skin is improved and minor wrinkles smoothed.

**25 min ..... € 32,00**

### LYMPHSTIMULIERENDE ODER DRAINIERENDE GESICHTSMASSAGE // MASSAGGIO VISO LINFOSTIMOLANTE O DRENANTE // LYMPH-STIMULATING OR DRAINING FACIAL MASSAGE

Wirkt entchlackend, strafft und glättet die Haut.

Ad azione disintossicante e tonificante per una pelle più liscia e fresca.

Helps detoxify, firm up, and smooth your skin.

**25 min ..... € 35,00**

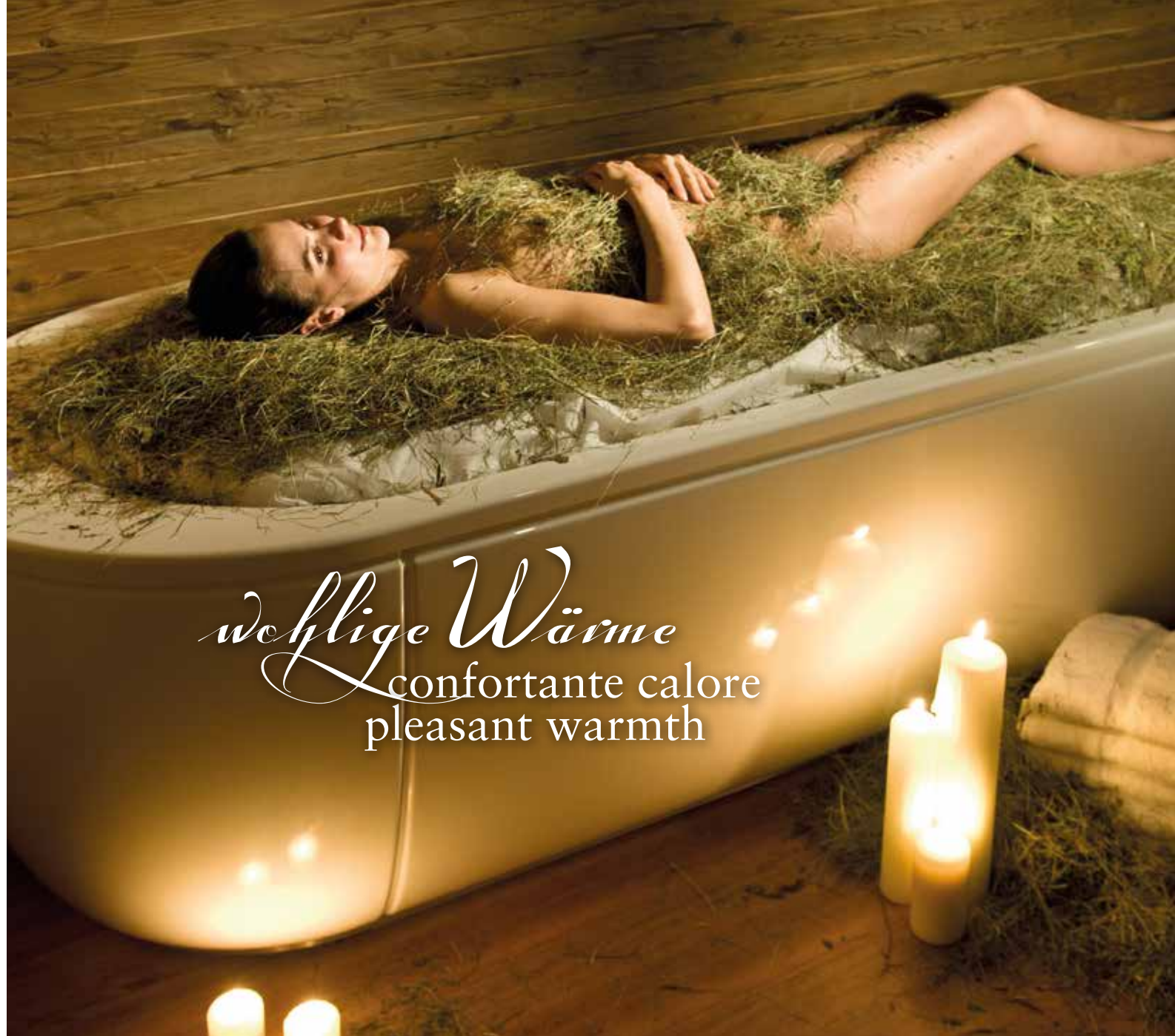


## KOSMETIK // COSMETICA // COSMETICS

Manicure mit Lack oder Massage .....	Manicure con smalto o massaggio .....	Manicure with Lacquer or massage .....	<b>45 min / € 38,00</b>
Pedicure mit Lack oder Massage .....	Pedicure con smalto o massaggi .....	Pedicure with Lacquer or massage .....	<b>55 min / € 45,00</b>
Augenbrauen korrektur .....	Correzione sopracciglia .....	Eyebrow regulation .....	<b>€ 14,00</b>
Wimpern färben .....	Tingere le ciglia .....	Dyeing of the eyelashes .....	<b>€ 16,00</b>
Augenbrauen färben .....	Colorazione sopracciglia .....	Dyeing of eyebrows .....	<b>€ 16,00</b>
Wimpern und Augenbrauen färben .....	Colorazione ciglia e sopracciglia .....	Dyeing of the eyelashes and eyebrows .....	<b>30 min / € 26,00</b>

## DEPILATION // DEPILAZIONE // DEPILATION

Komplett (Beine, Achseln & Bikinizone) .....	Gambe (intere, ascelle e inguine) .....	Full (leg, under arms & Bikini zone) .....	<b>55 min / € 52,00</b>
Beine komplett & Bikinizone .....	Gambe intere e inguine .....	Full leg and Bikini zone .....	<b>€ 48,00</b>
Beine komplett .....	Gambe intere .....	Full leg .....	<b>€ 34,00</b>
Beine bis Knie oder Arme .....	Gambe fino al ginocchio oppure braccia .....	Legs up to the knee or arms .....	<b>€ 24,00</b>
Oberlippe .....	labbro superiore .....	Upper lip .....	<b>€ 10,00</b>
Achseln .....	Ascelle .....	Under arms .....	<b>€ 15,00</b>
Bikinizone .....	Inguine .....	Bikini zone .....	<b>€ 17,00</b>
Rücken oder Brust .....	Schiena o petto .....	Back and Chest .....	<b>€ 23,00</b>



*wehliche Wärme*  
confortante calore  
pleasant warmth



## BÄDER & PACKUNGEN - BAGNI E IMPACCHI - BATHS AND PACKS

DE

Buchen Sie ein wohltuendes Packungsbad in unserer Schwebeliege. In dieser 37°-40° warmen Wanne wird Ihnen das Schwebefühl und die wohlige Wärme helfen, die verschiedenen Packungswirkstoffe porentief aufzunehmen und ihre Wirkung zu optimieren.

IT

Prenotate un piacevole bagno caldo nel nostro lettino galleggiante. Immersi nella vasca con l'acqua a 37-40°C, la sensazione di galleggiamento e il gradevole tepore migliorano l'assorbimento delle sostanze benefiche contenute negli impacchi, ottimizzandone l'efficacia.

EN

Book a pleasant pack-bath in our floating couch. In this well-tempered tub, with a temperature of 37-40 °C (99-104 °F), the sensation of floating and the pleasant warmth will help relax you. The active ingredients of the pack will penetrate deep into your skin where they will go to work.

### TRADITIONELLES SÜDTIROLER HEUBAD // BAGNO DI FIENO TRADIZIONALE DELL'ALTO ADIGE // TRADITIONAL SOUTH TYROLEAN HAY BATH

Durch die Vielfalt an Kräutern und Blumen in den Bergwiesen entfaltet das traditionsreiche Heubad stark durchblutungsfördernde Eigenschaften, entspannt das Gewebe und die Muskulatur. Gelenks- und Muskelbeschwerden werden auf natürliche Art und Weise gelindert.

La grande varietà di erbe e fiori dei prati di alta montagna dona al bagno di fieno un'efficace azione di stimolo dell'irrorazione sanguigna, di rilassamento dei tessuti e della muscolatura e di alleviamento di dolori articolari e muscolari in modo assolutamente naturale e delicato.

The great variety of herbs and flowers present in the traditional hay bath promote circulation, relax your tissues, and alleviate joint and muscle pains naturally.

**Packung // Impacco // Pack ca. 25 min..... € 39,00**

**Packung mit Teilmassage // Impacco con massaggio parziale //**

**Pack with partial body massage ca. 50 min ..... € 62,00**

### SPEZIALLPACKUNG FÜR DEN BEANSPRUCHTEN RÜCKEN // IMPACCO SPECIALE PER LA SCHIENA AFFATICATA // SPECIAL PACK FOR STRAINED BACKS

Ideal für den strapazierten Rücken, die Wirkprinzipien des Rosmarins erhöhen die Durchblutung in der Muskulatur, dadurch entspannt sich diese und das Öl des Johanniskrautes hilft Muskel- und Nervenschmerzen zu lindern.

Ideale per chi avverte una sensazione di stanchezza alla schiena. I principi attivi del rosmarino stimolano l'irrorazione sanguigna della muscolatura donando una piacevole sensazione di benessere e alleviando in combinazione con l'olio di iperico anche i dolori muscolari e di origine nervosa.

Ideal for strained backs. The active ingredients of Rosemary increase the circulation in your muscles, causing them to relax. The St. John's Wort Oil then helps to alleviate muscular and nerve pains.

**Packung // Impacco // Pack ca. 25 min..... € 35,00**

**Packung mit Teilmassage // Impacco con massaggio parziale //**

**Pack with partial body massage ca. 50 min ..... € 59,00**

## SPORTLER UND WANDERER PACKUNG // IMPACCO PER SPORTIVI E ALPINISTI // SPORTSMEN AND HIKER PACK

Diese alpine Packung auf der Basis von Arnika und Fichte, empfiehlt sich nach allen sportlichen Aktivitäten, sie entspannt strapazierte Muskel und schenkt neue frische Vitalität.

Un impacco a base di erbe e piante alpine come l'arnica e l'abete rosso, ideale per rilassare e rigenerare la muscolatura dopo un'intensa attività sportiva e donare nuova freschezza e vitalità.

This Alpine pack is based on Arnica and Spruce, and is recommended after all sports activities. Helps to relax strained muscles and reinvigorate you.

**Packung // Impacco // Pack ca. 25 min..... € 35,00**

**Packung mit Teilmassage // Impacco con massaggio parziale //**

**Pack with partial body massage ca. 50 min ..... € 59,00**

## ANTI CELLULITE PACKUNG // IMPACCO ANTICELLULITE // ANTI-CELLULITE PACK

Dank des Wirkstoffkomplex der Alge, des Efeu und der Centella asiatica erzielt diese Packung eine optimale Wirkung bei Cellulite. Der Stoffwechsel wird angeregt, die Durchblutung erhöht, die Schlackenstoffe abtransportiert und das Gewebe tonisiert.

Grazie ad un complesso di principi attivi contenuti nelle alghe, nell'edera e nella centella asiatica, questo impacco è molto efficace nel combattere gli inestetismi della cellulite. Le sostanze aiutano infatti a stimolare il metabolismo migliorando la circolazione e favorendo l'eliminazione di scorie e tossine oltre a migliorare la tonificazione dei tessuti.

This pack contains a complex of active ingredients from algae, ivy, and Centella asiatica to achieve an optimal effect against cellulite. Your metabolism is stimulated, your circulation is increased, waste products are eliminated, and your tissues made more supple.

**Packung // Impacco // Pack ca. 25 min..... € 35,00**

**Packung mit Teilmassage // Impacco con massaggio parziale //**

**Pack with partial body massage ca. 50 min ..... € 59,00**

## ANTI STRESS PACKUNG // IMPACCO ANTI STRESS // ANTI-STRESS PACK

Eine ideale Packung, um dem Alltagsstress zu entfliehen. Die entspannenden ätherischen Öle der Orange und des Lavendel bringen Körper, Geist und Seele in Einklang.

Un impacco ideale per sfuggire allo stress della vita quotidiana. Gli oli essenziali di arancio e lavanda, ad azione rilassante, riportano in armonia il corpo e lo spirito.

An ideal pack to escape your day-to-day cares and worries. The essential oils of Orange and Lavender help to harmonize mind, body, and spirit.

**Packung // Impacco // Pack ca. 25 min..... € 35,00**

**Packung mit Teilmassage // Impacco con massaggio parziale //**

**Pack with partial body massage ca. 50 min ..... € 59,00**

## FEUCHTIGKEITSSPENDENDE – PACKUNG // IMPACCO IDRATANTE // MOISTURIZING PACK

Die Packung mit dem Nachtkerzenöl, dem Johanniskeersamenöl und dem Apfelerle eignet sich hervorragend bei trockener und spröder Haut. Die Haut wird mit Feuchtigkeit und mit Nährstoffen versorgt.

Questo impacco a base di olio di enotera, di olio di semi di ribes nero e di mela è ideale nel trattamento della pelle secca e ruvida. Le sostanze in esso contenute donano alla pelle la giusta idratazione nutrendola in profondità.

This pack employs Calendula, Black Current Seed Oil, and Apple and is thus ideal for treating dry and brittle skin. Your skin is moisturized and supplied with nutrients.

**Packung // Impacco // Pack ca. 25 min..... € 35,00**

**Packung mit Teilmassage // Impacco con massaggio parziale //**

**Pack with partial body massage ca. 50 min ..... € 59,00**



## PEELINGS

DE

IT

EN

Peelings regen den natürlichen Zellerneureungsprozess der Haut an.

I peelings stimolano il naturale processo di rinnovamento cellulare della pelle.

Exfoliation stimulates the body's own natural process of cellular renewal.

### REINIGENDES-PEELING // PEELING PURIFICANTE // PURIFYING PEELING

Das Bergsalz befreit die Haut von Schüppchen und liefert zur selben Zeit Mineralstoffe und Spurenelemente. Ein wirkungsvoller Klassiker.

Il sale di montagna aiuta la pelle ad eliminare le cellule morte fornendole al tempo stesso preziose sostanze minerali e oligoelementi essenziali. Un trattamento classico dall'efficacia comprovata.

Alpine salt helps cleanse your skin and free it of dead cells. At the same time, your skin will be supplied with minerals and trace elements. A highly effective classic treatment.

25 min ..... € 29,00

### TRADITIONELLES ALPINES HEU-PEELING // PEELING TRADIZIONALE ALPINO AL Fieno // TRADITIONAL ALPINE HAY PEELING

Gemahltes Bergwiesenheu reinigt porentief, entspannt und schenkt einen leuchtenden, hellen Teint.

Macinato finemente, il fieno dei prati d'alta montagna deterge in profondità i pori, distendendo i tratti e donando un colorito brillante e luminoso.

Ground Alpine meadow hay helps to thoroughly cleanse and relax your skin, as well as providing you with a fresh, glowing complexion.

25 min ..... € 33,00



## MASSAGEN - MASSAGGI - MASSAGES

DE

Entspannend und heilend zugleich. Massagen sind vielseitig einsetzbar und können Muskelverspannungen, Stress und Rückenschmerzen lindern. Die sanften Berührungen auf der Haut tun gut und erhöhen den Wohlfühlfaktor.

IT

Ad azione benefica e rilassante, i massaggi trovano svariati impieghi e aiutano ad allentare le tensioni muscolari, ridurre lo stress e attenuare i dolori alla schiena. I delicati sfioramenti delle mani sulla pelle donano una piacevole sensazione di distensione e benessere.

EN

Relax and help repair at the same time. Massages can be employed for a variety of purposes and can relieve sore muscles, stress, and back pain. The gentle touching of your skin is pleasant and boosts your well-being.

### KLASSISCHE MASSAGE // MASSAGGIO CLASSICO // CLASSIC MASSAGE

Massage mit Tiefenwirkung zur Lockerung der Muskulatur und Lösung von Verspannungen.

Massaggio ad azione profonda, scioglie la muscolatura allentando le tensioni.

Massage with a deep, intensive effect to relax your musculature and relieve tensions.

**50 min ..... € 52,00**

### TEILMASSAGE // MASSAGGIO PARZIALE // PARTIAL MASSAGE (Rücken oder Beine // schiena o gambe // back or legs)

Ideal bei Verspannungen im Rücken-Nackengebiet oder bei beanspruchten, müden Beinen.

Ideale per alleviare le tensioni cervicali e del dorso o per rigenerare le gambe affaticate.

Ideal for muscle tensions in the back and neck or for tired legs.

**25 min ..... € 31,00**

### ENTSPANNUNGSMASSAGE der Reflexzonen am Fuß // MASSAGGIO RILASSANTE riflesso ai piedi // RELAXING MASSAGE of the foot reflex zones

Über die Füße kann man Einfluss auf den ganzen Körper nehmen.

L'azione esercitata sulle estremità è avvertibile con un beneficio esteso a tutto il corpo.

The well-being of your entire body can be enhanced via your feet.

**50 min ..... € 52,00**

**25 min ..... € 34,00**

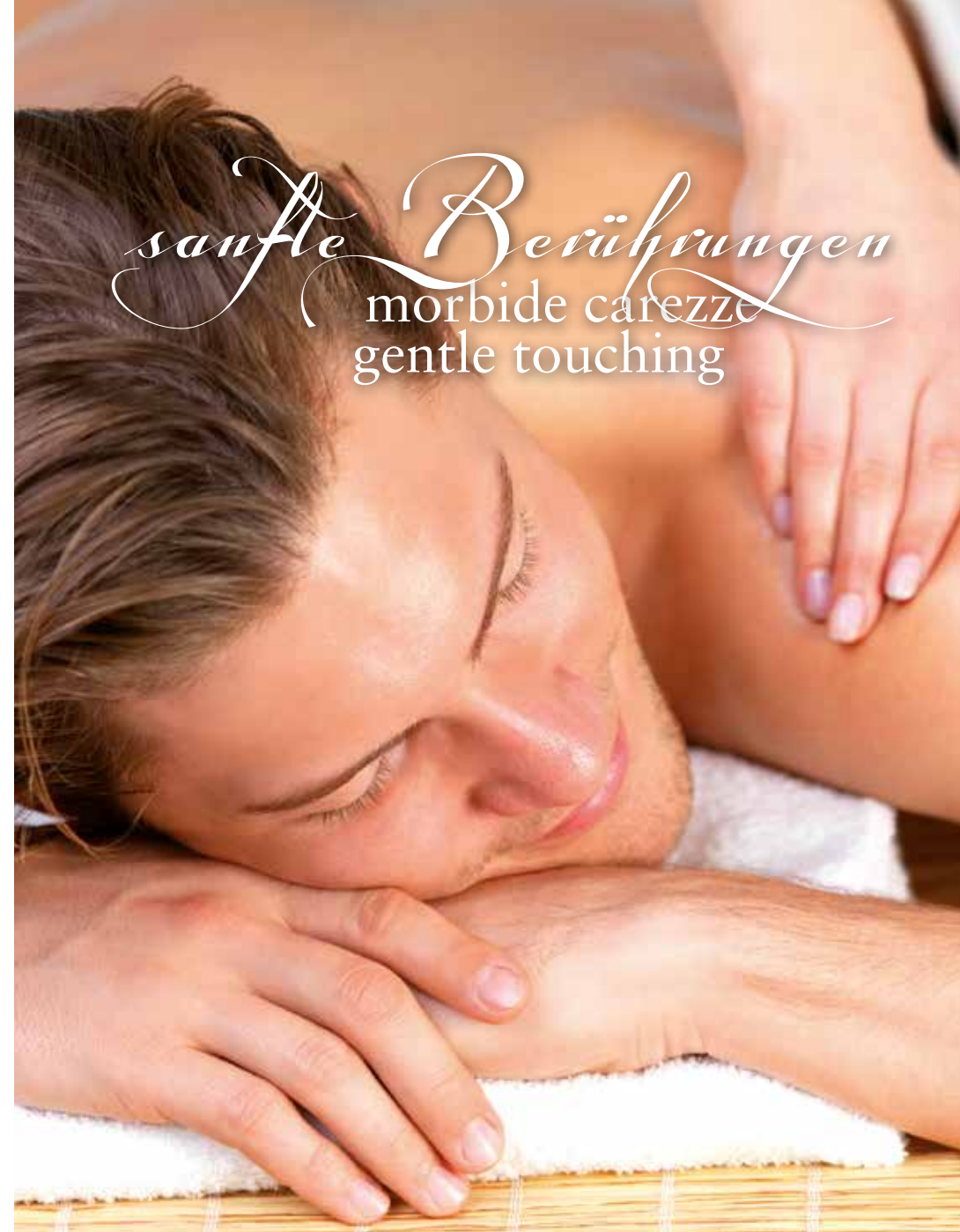
### LYMPHSTIMULIERENDE MASSAGE // MASSAGGIO LINFODRENANTE // LYMPH-STIMULATING MASSAGE

Sanfte Massage, die durch leichten Druck und kreisende Bewegungen den Lymphfluss aktiviert. Ideal bei schweren Beinen und Schwellungen.

Massaggio delicato, con leggere pressioni e movimenti circolari che stimolano il flusso linfatico. Ideale per gambe pesanti e gonfiati.

Gentle massage which activates the flow of your lymph by means of light pressure and circular motions. Ideal for heavy legs and swollen limbs.

**50 min ..... € 52,00**



*sanfte Berührungen*  
morbide carezze  
gentle touching

AROMAÖLMASSAGE // MASSAGGIO AGLI OLI AROMATICI //  
AROMA OIL MASSAGE

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

Un massaggio a base di preziose essenze aromatiche ad azione rilassante, rivitalizzante e armonizzante per il corpo e lo spirito. Scegli tra gli oli essenziali la fragranza che preferisci e regalati una piacevole sensazione di benessere.

A massage with high-quality aromatic oils to relax, vitalize, or harmonize your body, mind, and spirit. Choose your personal aroma from a variety of essences to elevate your sense of well-being.

50 min ..... € 54,00

## EXOTISCHE MASSAGEN - MASSAGGI ESOTICI - EXOTIC MASSAGES

### ABHYANGA (ayurvedische Ganzkörpermassage // massaggio ayurvedico completo corpo // ayurvedic whole-body massage)

Diese Massage hilft dabei, sich jung, vital, schön und gesund zu fühlen. Sie wirkt beruhigend, entspannend bei Schlafstörungen und stärkt das Abwehrsystem. Durch das Stimulieren der Marmapunkte (Chakras) verleiht sie Energie und Vitalität.

Un massaggio che aiuta a sentirsi giovani, vitali, belli e in salute. Esercita un'azione calmante e rilassante, aiuta a combattere i disturbi del sonno rinforzando il sistema immunitario. Con la stimolazione dei punti marma (chakra) dona energia e vitalità.

This massage helps you feel young, vital, beautiful, and healthy. It is relaxing and calming and can thus help alleviate sleep disorders and boost the body's immune system. The stimulation of the Marma points (Chakras) will energize and vitalize you.

**80 min ..... € 82,00**

### MUKABHYANG (ayurvedische Gesichts-Kopf-Nackenmassage // massaggio ayurvedico viso-capo-cervicali // ayurvedic facial/head/neck massage)

Sie baut Stress ab, löst Verspannungen und Kopfschmerzen.

Riduce lo stress, allenta le tensioni e allevia il mal di testa.

This massage will relax you, relieve tensions, and help eliminate headaches.

**25 min ..... € 38,00**

### PADABHYANGA (aryurvedische Fußmassage) // massaggio ayurvedico ai piedi // aryurvedic foot massage)

Durch gezielte Griffen an den Füßen, Waden und Knien werden Kopfschmerzen, Nervosität und Schlafstörungen gelindert. Zu empfehlen auch bei rauen und kalten Füßen.

Con tocchi mirati ai piedi, ai polpacci e alle ginocchia si alleviano nervosismi, mal di testa e disturbi del sonno. Il trattamento è raccomandato anche per piedi ruvidi e freddi.

By targeting specific areas of the feet, calves, and knees, this massage helps relieve headaches, nervousness, and sleep disorders. Recommended for raw and cold feet.

**25 min ..... € 38,00**

### MASSAGE // MASSAGGIO // MASSAGE LOMI LOMI

Bei einer hawaiianischen Ölmassage werden nicht nur die Hände sondern auch die Unterarme eingesetzt. Durch die richtigen Griffen werden schmerzhaftes Verspannungen sanft und tiefgehend behandelt.

Nel massaggio tradizionale hawaiano, le pressioni e i movimenti sono esercitati sul corpo servendosi degli avambracci oltre che delle mani. Una corretta esecuzione delle manovre permette di alleviare dolcemente, ma con un'azione profonda, anche le tensioni muscolari più dolorose.

This Hawaiian oil massage employs not only the masseuse's hands, but also his/her forearms. The use of the proper grips helps soothe painful tensions.

**80 min ..... € 78,00**

### ENERGETISCHES-STEIN-RITUAL // RITUALE ENERGETICO CRISTALLI & PIETRE // ENERGETIC STONE RITUAL ACCORDING

Dieses besondere Ritual mit den Bergkristallen und den warmen Vulkansteinen lässt Sie neue Kraft für den Alltag tanken. Der Körper kann sich über den Bergkristall neue Energie holen und die warmen Vulkansteine lassen Verspannungen dahinschmelzen.

Singolare rituale, eseguito con l'ausilio di cristalli di rocca e rocce laviche, capace di donare nuove energie per affrontare la giornata. Avverti tutta la forza sprigionata dai cristalli e abbandonati al piacevole calore delle pietre vulcaniche per una sensazione di benessere profondo in cui le tensioni muscolari svaniscono come d'incanto.

This special ritual using quartz crystals and warm volcanic stones will energize your body and dispel your everyday cares. The quartz crystals are a source of power, and the warm volcanic stones relieve tensions.

**80 min ..... € 82,00**



## SPEZIAL MASSAGEN - MASSAGGI SPECIALI - SPECIAL MESSAGES

---

### TRADITIONELLE EUROPÄISCHE MASSAGE // MASSAGGIO TRADIZIONALE EUROPEO // TRADITIONAL EUROPEAN MASSAGE

Durch die gemeinsame Anwendung von Kräuterauflagen, Massage-, Dehn- und Schröpfstechniken angelehnt an die „Traditionelle Europäische Medizin“ verspricht diese Behandlung eine starke Wirkung. Die Säfte des Körpers werden zum Fließen gebracht und die Muskulatur wird gelockert. Ideal nach starker körperlicher Anstrengung.

L'applicazione combinata di impacchi d'erbe, tecniche di massaggio, allungamento e coppettazione ispirate alla "Medicina tradizionale europea" conferisce a questo trattamento un'efficacia eccezionale. L'azione sinergica prodotta con questo massaggio favorisce la circolazione dei fluidi corporei sciogliendo la muscolatura e rigenerando il corpo dopo un intenso sforzo fisico.

The combined use of herbal applications, massage techniques, as well as stretching and cupping in accordance with "Traditional European Medicine" makes for a very effective treatment. Promotes the flow of your body's humors (fluids). Your musculature is made more supple. Ideal for after heavy physical exertion.

**50 min ..... € 55,00**

### TRADITIONELLE EUROPÄISCHE RÜCKENMASSAGE // MASSAGGIO TRADIZIONALE EUROPEO - SCHIENA // TRADITIONAL EUROPEAN BACK MASSAGE

Diese spezielle Rückenmassage ist eine effektive, wirkungsvolle und erholsame Behandlung für den Rücken. Die Kombination aus altbewährten Techniken wie Kräuterauflagen, Massage-, Dehn- und Schröpfstechniken macht diese Massage zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Massaggio speciale eseguito sul dorso, dona alla schiena una profonda sensazione di benessere e di relax. L'efficacia congiunta di tecniche tradizionali sperimentate come l'applicazione di erbe, l'esecuzione di massaggi e allungamenti muscolari e la coppettazione trasforma questo trattamento in una seduta assolutamente rigenerante.

This special back massage is an effective and refreshing treatment for your back. The combination of tested-and-proven techniques like herbal applications, massage techniques, stretching, and cupping makes this massage an unforgettable experience.

**50 min ..... € 55,00**

TRADITIONELLE EUROPÄISCHE CELLULITEMASSAGE //  
MASSAGGIO TRADIZIONALE EUROPEO ANTICELLULITE //  
TRADITIONAL EUROPEAN CELLULITE MASSAGE

Das Bindegewebe an den Problemzonen wird mit einem Kräuterauszug und einer Wärmeanwendung nach Kneipp optimal vorbereitet. Durch die Schröpfkopfmassage werden Schlackenstoffe und freie Radikale abtransportiert. Die spezielle Anticellulitecreme rundet diese Behandlung ab.

Con un estratto d'erbe e un'applicazione di calore eseguita secondo il metodo Kneipp sulle zone problematiche, la seduta inizia preparando il tessuto connettivo a ricevere i trattamenti successivi. Il massaggio con coppettazione eseguito quindi sugli arti inferiori favorisce l'eliminazione delle tossine e dei radicali liberi. L'applicazione della speciale crema anticellulite completa il trattamento.

The connective tissue in your problem areas is optimally prepared using an herbal application and a heat application according to Kneipp. The cupping head massage helps to eliminate toxins and free radicals. The special anti-cellulite crème rounds out this treatment.

50 min ..... € 55,00

ALPINE KRÄUTERÖLMASSAGE // MASSAGGIO AGLI OLI ETERICI ALPINI //  
ALPINE HERBAL OIL MASSAGE ACCORDING

Eine beispiellos wohltuende, urtypische Anwendung alpiner Kräuter zeichnet diese Spezialmassage aus. Die vereinten Eigenschaften der Fichte, der Wacholderbeeren, des Johanniskrauts und der Arnikablüten lösen Verspannungen der Muskulatur und verleihen spürbar neue Lebensenergie. Der Bergkristall während der Behandlung schenkt Kraft und Vitalität.

Un massaggio speciale caratterizzato dall'applicazione eccezionalmente benefica di erbe tradizionali alpine. Le proprietà dell'abete, delle coccole di ginepro, dell'iperico e dei fiori di arnica selvatica aiutano ad allentare le tensioni muscolari donando una piacevole sferzata di energia. Il cristallo di rocca utilizzato durante il trattamento dona forza e vitalità.

A traditional application of Alpine herbs with an unbelievably pleasant effect. This special massage combines the salubrious properties of spruce, juniper, St. John's Wort, and Arnica blossoms to relieve muscle tensions and enhance your life energy. The quartz crystal applied during the treatment imparts energy and vitality.

50 min ..... € 55,00

HONIGMASSAGE // MASSAGGIO AL MIELE // HONEY MASSAGE

Bindegewebsverklebungen sind häufige Ursachen für Rückenbeschwerden. Durch die besondere Massagetechnik, wird der Honig, tief in das Bindegewebe eingearbeitet. Die im Bindegewebe eingelebten Schlacken werden gelöst und können vom Körper ausgeschieden werden.

Gli ispessimenti del tessuto connettivo sono spesso all'origine del mal di schiena. Grazie ad una speciale tecnica di massaggio, il miele viene applicato fino ad un suo assorbimento a livello connettivale profondo. Lo scioglimento di scorie e tossine depositate nei tessuti ne favorisce quindi l'eliminazione dal corpo.

The adhesion of connective tissue is a frequent cause for back pains. This special massage technique employs honey which is worked deep into your connective tissue. The waste products stored in your connective tissue are released and can be transported out of the body.

50 min ..... € 55,00

WIRBELFIT MASSAGE // MASSAGGIO RIGENERANTE VERTEBRALE //  
„WIRBELFIT“ MASSAGE

Spezielle Massage zur Regeneration der Bandscheiben. Die verwendeten Öle regen die Entgiftung des Gewebes an und beugen die Austrocknung der Bandscheiben vor.

Massaggio specifico per la rigenerazione dei dischi intervertebrali. Gli oli usati stimolano la disintossicazione dei tessuti prevenendo inoltre la disidratazione dei dischi intervertebrali.

This special massage is intended to help the regeneration of your intervertebral discs. The oils used stimulate the detoxification of your tissues and combat the drying-out of your discs.

50 min ..... € 53,00

ENTSPANNUNGSMASSAGE mit stimulation der meridiane //  
MASSAGGIO RILASSANTE con stimolazione dei meridiani //  
RELAXATION MASSAGE with stimulation of the meridians

Durch eine sehr sanfte Form von Massage werden die Energiebahnen stimuliert, und Sie merken wie neue Energie wieder Ihren Körper durchflutet.

Una forma di massaggio molto delicato che stimola i canali energetici ridonando al corpo nuove energie.

This very gentle form of massage stimulates the energy paths (meridians) in your body. You'll feel new energy coursing throughout your body.

50 min ..... € 53,00



### MASSAGE // MASSAGGIO // MASSAGE ANTISTRESS

Die einzigartige Entspannungsmassage mit sanften, rhythmischen Bewegungen entführt sie in die Welt der Sinne. Die wohltuende Wärme der heißen Rolle nach Kneipp, angereichert mit hochwertigen reinen ätherischen Ölen lockern und entspannen die Muskulatur.

Uno straordinario massaggio ad azione rilassante eseguito con movimenti dolci e ritmati capaci di rapire e portare ad un abbandono assoluto al piacere dei sensi. Il benefico tepore del rotolo caldo applicato secondo il metodo Kneipp e arricchito con una miscela di preziosi oli eterici scioglie e allenta la muscolatura.

This unique relaxation massage employs gentle rhythmic motions to transport you into a sensuous world of relaxation. The pleasant warmth of the hot roller (according to Kneipp), together with the pure, high-quality essential oils help to relax and loosen your musculature.

**50 min ..... € 55,00**

### RÜCKENMASSAGE mit anschließender ENTSPANNUNGSMASSAGE DER REFLEXZONEN AM FUSS // MASSAGGIO ALLA SCHIENA seguito da un MASSAGGIO RILASSANTE ALLE ZONE RIFLESSOGENE PLANTARI // BACK MASSAGE with subsequent RELAXATION MASSAGE OF THE FOOT REFLEX ZONES

Eine Wohltat für Rücken und müde Füße. Verwöhnt die am meisten beanspruchten Kröpperregionen.

Un toccasana per la schiena e i piedi affaticati; un autentico balsamo per le regioni del corpo maggiormente sollecitate.

A heavenly experience for your back and tired feet. Those parts of your body subjected to the most stress are pampered.

**50 min ..... € 59,00**

### MASSAGEN FÜR KINDER // MASSAGGI PER BAMBINI // MESSAGES FOR KIDS

#### SCHOKOLADE - MASSAGE // MASSAGGIO AL CIOCCOLATO // CHOCOLATE MASSAGE

Diese Massage lässt die Kinder Schokolade genießen, ohne sie zu verzehren, trotzdem werden die Glückshormone, wie bei Verzehr, stimuliert.

Tutti i benefici del cioccolato, come lo stimolo degli ormoni del buonumore, senza gli svantaggi dell'apporto calorico di questa delizia tanto amata dai bambini.

In this massage, kids can enjoy chocolate without eating it. Nevertheless, good-mood hormones are stimulated like when tasting chocolate.

**25 min ..... € 28,00**

#### SANFTE HONIGÖLMASSAGE // MASSAGGIO DELICATO ALL'OLIO E MIELE // GENTLE HONEY OIL MASSAGE

Sanft und liebevoll werden die Kinder massiert, sie lernen zu entspannen, können sich besser konzentrieren und sind länger aufmerksam.

Un massaggio delicato e amabile che insegna ai bambini a rilassarsi, favorendo la concentrazione e migliorando la capacità di attenzione.

A gentle and tender massage for children. Your kids will learn to relax. Improves concentration and attention span.

**25 min ..... € 28,00**



## WOHLFÜHLPAKETE - TRATTAMENTI DI BENESSERE - WELLNESS PACKAGES

### „EIN TAG FÜR MICH“ // “UN GIORNO TUTTO PER ME” // “A DAY FOR ME”

1 Heupeeling	1 peeling al fieno	1 hay exfoliation
1 klassische Massage	1 massaggio classico	1 classic massage
1 Gesichtsbehandlung mit Massage	1 trattamento viso con massaggio	1 facial treatment with massage

€ 148,00

-16,00 €

### „ANTI CELLULITE“

2 Anticellulitepackungen	2 impacchi anticellulite	2 anti-cellulite pack
1 Lymphstimulierende Massage	1 massaggio linfodrenante	1 lymph-stimulating massage
1 Traditionelle Cellulitemassage	1 massaggio anticellulite tradizionale	1 traditional cellulite massage

€ 142,00

-15,00 €

### „KARIBIKZAUBER“ // “SOGNO CARAIBICO” // “CARIBBEAN MAGIC”

1 Reinigendes Peeling	1 peeling purificante	1 purifying exfoliation
1 feuchtigkeitsspendende Packung oder Sportler-Wanderer Packung	1 impacco idratante o per sportivi/alpinisti	1 moisturizing pack or sportsmen / hiker pack
1 Lomi Lomi Massage	1 massaggio Lomi Lomi	1 Lomi Lomi massage

€ 128,00

-14,00 €

### „ZEIT FÜR DIE SINNE“ // “TEMPO DI SENSAZIONI” // “TIME FOR YOUR SENSES”

1 Feuchtigkeitsspendende Packung	1 impacco idratante	1 moisturizing pack
1 Schokoladenmassage	1 massaggio al cioccolato	1 chocolate massage
1 Abhyanga Massage	1 massaggio Abhyanga	1 Abhyanga massage

€ 154,00

-18,00 €

### „ANTI-STRESS“

1 Antistresspackung	1 impacco antistress	1 anti-stress pack
1 Antistress-Massage	1 massaggio antistress	1 anti-stress massage
1 energetisches Stein-Bergkristall-Ritual	1 rituale energetico “cristalli & pietre”	1 Energetic stone/ quartz ritual

€ 155,00

-17,00 €

### „FERIEN FÜR DEN RÜCKEN“ // “TOCCASANA PER LA SCHIENA” // “VACATION FOR YOUR BACK”

1 traditionelles Südtiroler Heubad	1 bagno di fieno secondo la tradizione sudtirolese	1 traditional South Tyrolean hay bath
1 Spezialpackung für den beanspruchten Rücken	1 impacco speciale per schiena affaticata	1 special pack for strained backs
1 klassische Rückenmassage	1 massaggio classico - schiena	1 classic back massage
1 traditionelle europäische Rückenmassage (50 min.)	1 massaggio tradizionale europeo - schiena (50 min.)	1 traditional European back massage (50 min.)

€ 141,00

-15,00 €



Gerne stellen wir für Sie individuelle Wellnesspakete zusammen. Jedes Paket wird auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt und enthält ein persönliches Beratungsgespräch.

Contattateci per confezionare un pacchetto benessere su misura per voi. Ogni pacchetto sarà studiato attentamente sulle vostre esigenze e includerà un appuntamento con un consulente qualificato.

We would be delighted to put together an individual wellness package for you. Each package is based upon a personal consultation, and corresponds to your individual needs.

**-5%**

Ab 3 Behandlungen  
5% Sconto pro Person

A partire da 3 trattamenti  
sconto del 5% a persona

3 treatments 5% price  
discount per person

**-10%**

Ab 4 Behandlungen  
10% Sconto pro Person

A partire da 4 trattamenti  
sconto del 10% a persona

4 treatments or more 10%  
price discount per person

**-13%**

Ab 6 Behandlungen  
13% Sconto pro Person

A partire da 6 trattamenti  
sconto del 13% a persona

6 treatments or more 13%  
price discount per person



*geschmeidig*  
tenerezze  
supple



## GUT ZU WISSEN - INFORMAZIONI UTILI - GOOD TO KNOW

DE

Es liegt uns am Herzen, dass Sie Ihren Aufenthalt bei uns in vollen Zügen genießen können. Wir hoffen, dass Ihnen die folgenden Informationen dabei behilflich sind.

**CHECK IN:** Bitte kommen Sie mindestens 5 Minuten vor Ihrem Termin. Wir bemühen uns, alle Behandlungen pünktlich zu beginnen und zu beenden.

**MEDIZINISCHE BESONDERHEITEN:** Informieren Sie uns bitte über etwaige medizinische Besonderheiten, da einige Behandlungen bei bestimmten Erkrankungen nicht zu empfehlen sind.

**SCHWANGERSCHAFT:** Für diese wunderbare Zeit gelten bestimmte Regeln. Wir beraten Sie gerne persönlich bezüglich geeigneter Behandlungen, die Sie auch während einer Schwangerschaft genießen können.

**RUHE & ERHOLUNG:** Die meisten Gäste suchen im Wellnessbereich vor allem Ruhe. Wir bitten Sie, dies zu respektieren und somit auch keine Mobiltelefone mitzubringen.

**BEKLEIDUNG:** Zu Ihrer Behandlung erscheinen Sie am besten im Bademantel mit Badesandalen und Badeanzug. Wertsachen bitte in Ihrem Zimmersafe deponieren. Bei allen Anwendungen erhalten Sie von uns den notwendigen Einmal-Slip in der Behandlungskabine.

**RASUR:** Männern empfehlen wir, sich 3 bis 4 Stunden vor der Gesichtsbehandlung zu rasieren.

**STORNIERUNG:** Terminstornierungen sind bis 24 Stunden vorher kostenfrei möglich. Ansonsten müssen wir Ihnen die gebuchte Behandlung zur Gänze in Rechnung stellen.

**FÜR TAGESGÄSTE:** Wir berechnen für Sauna und Schwimmen € 16,00, für Handtücher und Bademantel € 8,00 pro Person. Nur gegen Voranmeldung.

IT

Per noi è fondamentale che riuscite a godere a pieno il vostro soggiorno! Ecco alcune informazioni che potranno sicuramente tornare utili.

**CHECK IN:** Siete pregati di presentarvi almeno 5 minuti prima dell'orario fissato, poiché tutti i trattamenti debbono iniziare e finire puntualmente.

**CONTROINDICAZIONI MEDICHE:** Poiché alcuni trattamenti sono sconsigliati in caso di determinate patologie, vi preghiamo di informarci circa eventuali vostre esigenze mediche particolari.

**GRAVIDANZA:** Non dimenticate che in questo periodo meraviglioso debbono comunque essere seguite determinate regole. Affidatevi alla nostra esperienza: sapremo consigliarvi personalmente i trattamenti ideali per chi è in dolce attesa.

**PACE E RELAX:** La maggior parte degli ospiti del centro benessere è alla ricerca di pace e tranquillità. Vi preghiamo di rispettarlo e di tenere spento il vostro cellulare.

**ABBIGLIAMENTO:** Per i trattamenti vi consigliamo di presentarvi in accappatoio con ciabatte da bagno e costume. Non dimenticatevi di lasciare eventuali oggetti di valore nella cassaforte presente in camera. Sarà nostra cura fornirvi per ogni trattamento un paio di slip monouso che troverete in cabina.

**RASATURA:** Consigliamo agli uomini di radersi 3-4 ore prima di effettuare un trattamento viso.

**ANNULLAMENTO:** Se dovete cancellare un appuntamento, potrete farlo purché con un anticipo di almeno 24 ore. In caso contrario ci vedremo costretti ad addebitare l'intero costo del trattamento.

**OSPITI GIORNALIERI/ESTERNI:** Saranno conteggiati i seguenti importi: € 16,00 per l'utilizzo di sauna e piscina, € 8,00 per asciugamani e accappatoio. Solo su prenotazione.

**It is very important to us that your stay here is a pleasant and enjoyable one. We hope that you find the following information useful.**

**CHECK IN:** Please come at least 5 minutes before your appointment. We always strive to begin and complete our treatments punctually.

**SPECIAL MEDICAL CONSIDERATIONS:**

Please notify us of any special medical consideration you may have. This is because some treatments are not suitable for persons with certain conditions.

**PREGNANCY:**

During this wonderful time of life, certain important rules should be followed. We will be happy to advise you about the proper treatments which would be suitable for you during this special time.

**PEACE & QUIET:**

For most of the guests in our Wellness Area, quiet is of paramount importance. We therefore ask you to please respect this and not bring along any cell phones.

**ATTIRE:** We recommend that you come to your treatment wearing a bathrobe with bath slippers and bathing suit. Please secure your valuables in your room safe. For all treatments, we will provide you with the necessary disposable slip in the treatment room.

**SHAVING:** We recommend that men shave 3 or 4 hours before undergoing a facial treatment.

**CANCELLATION:**

Appointments can be cancelled up to 24 hours in advance without any penalty. Otherwise, we must charge you the full price for the treatment you have reserved.

**DAY GUESTS:**

We charge € 16.00 for use of the sauna and swimming pool, and € 8.00 for use of towels and bathrobe. Advance registration required.



HOTELS



Chalet Tianes

ALPINE RELAX



www.grafix.it

Hotel Chalet Tianes  
Fam. Piccolruaz, St. Michael 3/2  
I-39040 Kastelruth / Castelrotto – Südtirol / Alto Adige – Italy  
Tel. 0039 0471 708 082 – Fax 0039 0471 708 818

info@hotel-tianes.com  
www.hotel-tianes.com