

# Entspannen Rilassare



**ZISCHGHOF**  
KRÄUTER  
HOTEL\*\*\*\*

# Unsere Philosophie

In unserem Kräuter SPA spielen die Kräuter aus unserer Umgebung eine große Rolle. Hinter jedem von uns ausgewähltem Kraut oder Baum steht eine ganz besondere Eigenschaft, die sich positiv auf die jeweiligen Körperstellen auswirkt und für Wohlbefinden sorgt.

Aus ihren Wurzeln ziehen sie reinstes, nahrhaftes Wasser und zusammen mit ihren ätherischen Ölen und eigenen Wunderkräften zeigen sie sich in den schönsten Formen und Farben.

Sie stellen ihre enormen Kräfte wohlwollend zur Verfügung und wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, die besten Verbindungen zwischen Behandlung und Natur zu entwickeln.

Genießen Sie unsere einzigartigen Kräutermassagen im Kräuter SPA und spüren Sie noch lange nach den Behandlungen die wohltuende Wirkung der Kräuter.

# La nostra filosofia

*Nella nostra SPA le erbe cresciute nei dintorni ricoprono una funzione centrale. Dentro ogni pianta aromatica o albero accuratamente selezionati si celano proprietà particolari dall'azione positiva su varie parti del corpo rivelandosi come autentica fonte di benessere.*

*Tramite le radici, tali piante attingono all'acqua più pura e ricca di sostanze nutritive e, oltre a fornire oli eterici dalle preziose e miracolose proprietà, incantano per l'unicità della forma e lo splendore del colore.*

*Ci dedichiamo a creare il connubio perfetto tra trattamento e natura, che mette amorevolmente a nostra disposizione le sue immense virtù.*

*Nella SPA alle erbe potete godervi magnifici massaggi alle erbe aromatiche, il cui benefico effetto vi gioverà a lungo.*

Entspannen Sie  
bei einer wohltuenden  
*Kräutermassage*

**TERMINE & ANMELDUNG**

Unser Kräuter-SPA ist immer von **Montag bis Samstag** jeweils nachmittags von **14.00 bis 19.00** Uhr geöffnet.

Wir bitten Sie die gewünschten Massagen bei der Rezeption zu reservieren. Um Ihnen Ihren Wunschtermin zu ermöglichen, sollten Sie frühzeitig buchen, gerne auch schon von zu Hause aus.

**IHRE BEHANDLUNG**

Damit Sie Ihre wertvolle Auszeit komplett genießen können, bitten wir Sie ca. 5 Minuten vor Anwendungsbeginn in unserem Kräuter SPA zu erscheinen. Bitte kommen Sie zur Massage im Bademantel. Ein Einmal Slip wird von uns zur Verfügung gestellt.

**VERSPÄTUNG UND ABSAGE**

Bei Verspätungen verkürzt sich Ihre gebuchte Massagezeit. Wir bitten Sie, Termine bis spätestens **24 h** vor Beginn Ihrer Behandlung zu stornieren. Bei kurzfristigen Absagen berechnen wir 50% des Behandlungspreises. Sollte der Termin nicht wahrgenommen werden, müssen wir den vollen Preis in Rechnung stellen.

*Rilassatevi con un piacevole*

*massaggio alle erbe aromatiche*

**PRENOTAZIONI E APPUNTAMENTI**

*La nostra SPA alle erbe è a vostra disposizione da **lunedì a sabato**, dalle **14 alle 19**. Vi preghiamo di prenotare i massaggi desiderati alla reception; una certa tempestività vi consentirà di scegliere l'orario che preferite, anche comodamente da casa vostra.*

**I VOSTRI TRATTAMENTI**

*Per godervi la vostra preziosa pausa di relax nella sua totalità, vi chiediamo gentilmente di recarvi alla SPA con ca. 5 minuti di anticipo, indossando l'accappatoio. In loco metteremo a vostra disposizione uno slip monouso.*

**RITARDI E CANCELLAZIONI**

*In caso di ritardi, sarà ridotta la durata del massaggio prenotato. Vi preghiamo di cancellare i vostri appuntamenti entro **24 ore** dall'inizio del trattamento; successivamente, sarà addebitato il 50% del relativo prezzo, mentre la mancata disdetta prevede il pagamento dell'intero importo.*

## GANZKÖRPER

### ENTSPANNENDER LAVENDEL

Für diese wohltuende **Aromaölmassage** wird das hauseigene Kräuter-Massageöl mit ätherischem Lavendelöl verfeinert. Wirksame Bewegungen fördern sanft die Durchblutung und lösen lang anhaltende Muskelverspannungen. Lavendelkompressen sorgen für eine intensive Tiefenentspannung.

45 min Euro 65,00

### LIEBEVOLLE ROSE

Eine **Klangschalenmassage** ist ein sinnliches Erlebnis für jeden, der in kürzester Zeit vom Alltag abschalten und entspannen möchte. Mit sanften Klängen wird jede Zelle unseres Körpers in Schwingung gebracht und findet so wieder in seine Balance. Der Duft von Rosenöl öffnet das Herzchakra und sorgt für tiefen Schlaf und Ruhe. Die Massage kann mit oder ohne Bekleidung genossen werden.

45 min Euro 69,00

### HERZWÄRMENDE ZIRBE

Mit der Wärme von geschliffenen **Basaltsteinen** und sanften rhythmischen Bewegungen werden die Energiezentren im gesamten Körper aktiviert. Das hauseigene Kräuter-Massageöl angereichert mit wärmenden ätherischem Zirben-Öl stimuliert zudem sanft und effizient die Lymphaktivität. Die entspannende Tiefenwärme löst eine Harmonie von Körper und Geist aus. Eine unverwechselbare Behandlung, welche Ausgeglichenheit und Zufriedenheit verspricht.

45 min Euro 75,00

### REINIGENDER ROSMARIN

Die **Kräuterstempel** werden in Traubekern-Oliven-Rosmarin-Öl erwärmt. Durch kurze Klopfbewegungen, sowie langsamen Streich- und Kreisbewegungen über die Meridianbahnen, wird die Haut von überschüssigen Hautpartikeln gereinigt. Rosmarin stimuliert die Energien in den Chakren und weckt die Vitalität in unserem Körper. Die Kräuter in den Stempeln wirken entschlackend, regenerierend und hautpflegend.

45 min Euro 75,00

## MASSAGGI COMPLETI

### LAVANDA RILASSANTE

*Per questo piacevole massaggio il nostro **olio alle erbe aromatiche** viene impreziosito con quello eterico alla lavanda. Efficaci movimenti favoriscono delicatamente l'irrorazione sanguigna e sciolgono le contratture muscolari più ostinate, mentre le compresse alla lavanda donano un intenso e profondo relax.*

45 min Euro 65,00

### ROSA CAREZZEVOLE

*Un massaggio con le campane tibetane è un'autentica esperienza sensoriale per chi desidera staccare la spina dalla quotidianità e rilassarsi rapidamente. Mentre delicati suoni fanno vibrare ogni cellula del nostro organismo, ripristinando il suo equilibrio, l'aroma dell'olio alla rosa apre il chakra del cuore, infondendo calma e un'intensa sensazione di relax. Ci si può sottoporre a questo massaggio con o senza abbigliamento.*

45 min Euro 69,00

### CEMBRO RISCALDANTE

*Il calore delle **pietre basaltiche** levigate e delicati movimenti ritmici attivano tutti i centri energetici del corpo. Inoltre, il nostro olio alle erbe aromatiche, arricchito con quello eterico al pino dall'azione riscaldante, stimola delicatamente ed efficacemente l'attività linfatica. Questo rilassante calore profondo diffonde l'armonia psico-fisica, dando vita a un eccezionale trattamento che dona equilibrio e benessere.*

45 min Euro 75,00

### ROSMARINO PURIFICANTE

*Le **compresse alle erbe aromatiche** vengono scaldate nell'olio di vinaccio, oliva e rosmarino, per poi essere picchiettate con piccoli movimenti, ma anche lente manipolazioni carezzevoli e circolari lungo i meridiani, rimuovendo le cellule epiteliali in eccesso. Il rosmarino stimola l'energia dei chakra e ridesta la vitalità fisica, mentre le erbe aromatiche contenute nelle compresse esercitano un'azione depurativa e rigenerante, oltre a prendersi cura della pelle.*

45 min Euro 75,00

## RÜCKEN

### FEINFÜHLIGES JOHANNISKRAUT

Diese **Auszeitmassage** ist ideal für denjenigen, der nicht zur Ruhe kommt und mal den Kopf abschalten möchte. Mit unserem Johanniskraut-Öl werden gezielt besondere Entspannungspunkte in Rücken, Nacken, Kopf und Gesicht massiert. Die guten Eigenschaften vom Johanniskraut wirken beruhigend und zugleich nervenstärkend, sodass man zu innerer Balance und Zufriedenheit findet.

45 min Euro 69,00

### WOHLIGE ARNIKA

Dieses **ganzheitliche Rückenprogramm** ist eine Wohltat für den verspannten Rücken. In einer kurzen Rückenmassage wird unser wertvolles Arnika-Öl einmassiert, Verklebungen mit den Schröpfgläsern gelöst und die Durchblutung angeregt. Anschließend erfolgt die Tiefenentspannung mit der heißen Rolle und den Schwingungen der Klangschalen. Es ist die perfekte Symbiose von Anregung und Entspannung.

45 min Euro 72,00

### STÄRKENDER WACHOLDER

In einer kurzen, **kraftvollen Massage** des gesamten Rückens beginnt die Energie wieder zu fließen und der Körper kann neue Kraft tanken. Unser hauseigenes Kräuter-Massageöl wird mit der Kraft von Wacholder angereichert, dadurch werden gezielt Verhärtungen und Blockaden gelöst. Während den entspannenden Endstreichungen wirkt eine Räucherung mit Wacholder heilend auf Geist und Seele und die Lebensfreude wird geweckt.

45 min Euro 69,00

### DUFTENDER LÖWENZAHN

Diese intensive **Honigmassage** löst spürbar alle Verspannungen. Mit einer speziellen Massagetechnik wird unsere hauseigene Löwenzahn-Honig einmassiert, die Durchblutung angeregt und Schlackenstoffe gelöst. Honig hat eine entgiftende und antibakterielle Wirkung, der Löwenzahn ist leberstärkend und fördert die Verdauung. Nicht zu empfehlen bei Rückenbehaarung.

45 min Euro 69,00

## MASSAGGI DELLA SCHIENA

### IPERICO SENSIBILE

*Ecco la pausa di relax ideale per chi non trova pace e desidera mettere a tacere i propri pensieri. Con il nostro olio all'iperico vengono massaggiati in maniera mirata determinati punti di schiena, nuca, testa e viso, che favoriscono il relax. Le sue buone proprietà calmano e, al contempo, corroborano il sistema nervoso, consentendo di raggiungere l'equilibrio interiore e una sensazione di benessere.*

45 min Euro 69,00

### ARNICA BENEFICA

*Questo programma completo è un toccasana per la schiena contratta. Il nostro pregiato olio all'arnica viene applicato con un breve massaggio e successivamente, grazie alla coppettazione, vengono sciolti i blocchi e stimolata l'irrorazione sanguigna. Infine, i rulli caldi e le vibrazioni delle campane tibetane infondono un relax profondo. Il connubio perfetto di sollecitazione e distensione.*

45 min Euro 72,00

### GINEPRO CORROBORANTE

*Un breve ma deciso massaggio dell'intera schiena consente all'energia di ricominciare a scorrere e al corpo di "ricaricare le batterie". Il nostro olio alle erbe aromatiche, impreziosito dalle proprietà del ginepro, scioglie in maniera mirata irrigidimenti e blocchi. Infine, rilassanti movimenti carezzevoli accompagnati dalla fumigazione del ginepro risanano anima e spirito, oltre a destare un'intensa gioia di vivere.*

45 min Euro 69,00

### TARASSACO PROFUMATO

*Un intenso massaggio che scioglie perfettamente ogni contrattura. Il nostro miele di tarassaco, che stimola l'irrorazione sanguigna ed elimina le tossine, viene applicato con una speciale tecnica. La sua azione depurativa e antibatterica viene integrata dalle proprietà del tarassaco che favorisce la digestione e corrobora il fegato. Trattamento sconsigliato alle persone con schiena villosa.*

45 min Euro 69,00

## **BAUCH**

### **WURZELNDE LÄRCH**

Die **Chakra-Massage** basiert auf den 7 Energiezentren im Körper, welche das Gleichgewicht aufrechterhalten. Mit Hilfe von den 7 farbigen Chakra-Edelsteinen und den Chakra-Synergien können Blockaden sanft gelöst werden. Die Räucherung mit Lärchenharz stärkt zudem das Selbstvertrauen, gibt Mut für einen Neuanfang und öffnet den Weg zur inneren Mitte.

**45 min Euro 69,00**

### **BEZAUBERENDE ZITRONENMELISSE**

Diese klassische **Bauchmassage** stärkt die Körpermitte, regt die Meridiane an und fördert die Verdauung. Unser Kräuter-Massageöl wird mit ätherischem Melissen-Öl angereichert, welches eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem hat. Die Bauchmuskulatur wird entspannt und emotionale Blockaden lösen sich.

**45 min Euro 65,00**

## **KOPF-SCHULTER-NACKEN**

### **FEURIGER THYMIAN**

Die **Kopf-Frei-Massage** hilft den Alltagsstress abzubauen und löst effektiv Kopf- und Nasennebenhöhlenbeschwerden. Bei den knisternden Geräuschen der Ohrenkerzenbehandlung versinkt man in eine tiefe Entspannung. Anschließend werden mit unserem Thymian-Öl Verspannungen im Nacken und Schultern ausmassiert. Der Thymian gibt all seine gespeicherte Wärme und seine lichtvolle Kraft an den Körper ab und wirkt zudem antibakteriell und antiviral.

**45 min Euro 75,00**

### **SCHÜTZENDE LATSCHENKIEFER**

Diese gezielte Druckpunkt-Massage an **Schultern, Nacken und Kopf** ist eine wohlverdiente Auszeit vom Alltag und wiegt den Körper in einen Zustand der inneren Ruhe. Unser Kräuter-Massage-Öl mit Latschenkiefer fördert die Durchblutung, löst alle Spannungen im Nackenbereich und unterstützt eine aufrechte Haltung.

**45 min Euro 65,00**

## **MASSAGGI DELL'ADDOME**

### **LARICE STABILIZZANTE**

*Il massaggio dei chakra si basa sui 7 centri energetici del corpo, che svolgono la funzione di mantenere inalterato l'equilibrio. Con l'ausilio delle 7 pietre chakra colorate e delle loro sinergie corrispondenti è possibile sciogliere delicatamente i blocchi. Inoltre, la fumigazione della resina del larice incrementa la fiducia in sé stessi, infondendo coraggio per affrontare un nuovo inizio e facilitando l'accesso al proprio centro interiore.*

**45 min Euro 69,00**

### **CEDRONELLA AMMALIANTE**

*Questo massaggio classico dell'addome corrobora l'area centrale del corpo, stimola i meridiani e favorisce la digestione. Il nostro apposito olio alle erbe aromatiche, arricchito con quello eterico alla cedronella, calma il sistema nervoso, distendendo la muscolatura addominale e sciogliendo i blocchi emotivi.*

**45 min Euro 65,00**

## **MASSAGGI DI TESTA, SPALLE E NUCA**

### **TIMO FOCOSO**

*Grazie al massaggio "testa leggera" è possibile dimenticare lo stress della quotidianità ed eliminare efficacemente cefalee e disturbi ai seni paranasali. Cullati dalle note scoppiettanti del trattamento con le candele auricolari, ci si immerge in un profondo relax, mentre il successivo massaggio con il nostro olio al timo scioglie le contratture di nuca e spalle. Questa erba aromatica cede al corpo il calore accumulato, infondendo una briosa energia, oltre ad esercitare un'azione antibatterica e antivirale.*

**45 min Euro 75,00**

### **PINO MUGO PROTETTIVO**

*Questo massaggio mirato sui punti di pressione di spalle, nuca e testa rappresenta una meritata pausa dalla quotidianità, che culla il corpo, pervadendolo con una sensazione di calma interiore. Il nostro olio per massaggi alle erbe aromatiche al pino mugo stimola l'irrorazione sanguigna, scioglie le contratture nella zona della nuca e favorisce una postura eretta.*

**45 min Euro 65,00**

## BEINE

### BEFREIENDER WIESENKÜMMEL

Die **Beinmassage** ist ideal nach einem anstrengenden Sporttag. Ein Schafgarbe-Fußbad lässt die Seele baumeln. Anschließend werden die Beine, Waden und Füße mit unserem Wiesenkümmel-Öl durch gezielte, kräftige Massagegriffe gelockert. Diese wohltuende Massage wirkt durchblutungsfördernd, beruhigend und beugt Muskelkater vor.

45 min Euro 65,00

### ERFRISCHENDE MINZE

Jeder Bereich der Fußsohlen ist über die Nerven mit bestimmten Körperregionen und Organe verbunden. Über die spezielle **Fußzonenmassage** wird die Körper- und Organtätigkeit angeregt. Anschließend werden die Beine kurz massiert und mit einem Minze-Bein-Gel eingerieben, welches den Lymphfluss noch mehr anregt.

45 min Euro 65,00

### ENTWÄSSERENDE BRENNNESSSEL

Die manuelle **Lymphdrainage** dient dazu, den Abfluss von im Gewebe angestauter Flüssigkeit anzuregen. Durch die sanfte Anregung der Lymphbahnen werden Schwellungen abgebaut, Schlackenstoffe abtransportiert und eine schmerzfreie Beweglichkeit erlangt. Der dazu gereichte Brennnesseltee wirkt zudem harntreibend, immunsystemstärkend und entzündungshemmend.

45 min Euro 65,00

## GESICHT

### STRAHLENDE KAMILLE

Eine besondere Gesichtsbehandlung mit natürlichen bio-zertifizierten Gesichts- und Pflegeprodukten lässt Ihre Haut wieder aufblühen. Für einen strahlenden und verjüngten Teint: Reinigung - Peeling - Augenbrauenkorrektur - Power Serum - Gesichts- und Handmassage - Intensiv Maske - Abschlusspflege

**Auf Anfrage buchbar**  
80 min Euro 98,00

## MASSAGGI DELLE GAMBE

### CUMINO DEI PRATI LIBERATORIO

Un **massaggio delle gambe** è ideale al termine di un'impegnativa giornata sportiva. Dopo il pediluvio all'achillea, che libera l'anima, intense manipolazioni mirate con il nostro olio al cumino dei prati sciolgono le tensioni di gambe, polpacci e piedi. Questo piacevole trattamento favorisce l'irrorazione sanguigna, calma e previene l'indolenzimento muscolare.

45 min Euro 65,00

### MENTA RINFRESCANTE

I nervi collegano ogni area della pianta dei piedi a determinati organi e parti del corpo, le cui funzioni vengono stimulate con la **riflessologia plantare**, uno speciale massaggio. Successivamente le gambe vengono manipolate brevemente e frizionate con un apposito gel alla menta, che incrementa la circolazione linfatica

45 min Euro 65,00

### ORTICA DRENANTE

Il **linfodrenaggio** manuale favorisce l'eliminazione dei liquidi accumulati nei tessuti. La delicata stimolazione dei vasi linfatici, che riduce i gonfiori ed elimina le tossine, consente di ricominciare a muoversi senza avvertire alcun dolore. Il tè all'ortica, servito in accompagnamento, esercita invece un'azione diuretica e antinfiammatoria, oltre a corroborare il sistema immunitario.

45 min Euro 65,00

## VISO

### CAMOMILLA RADIOSA

Uno speciale **trattamento del viso** con prodotti naturali biocertificati per viso e corpo che farà rifiorire la vostra pelle. Per un colorito luminoso e ringiovanito: pulizia - peeling - correzione delle sopracciglia - siero Power - massaggio di viso e mani - maschera intensiva - crema finale.

**Prenotabile su richiesta**  
80 min Euro 98,00

## Verwöhnpakete für *Sie*

Genießen Sie während Ihres Aufenthaltes zwei  
Kräuter-Massagen zum Spezialpreis

### ENTSPANNUNG PUR

Lassen Sie sich mit einer **liebvollen Rose** und einem **feurigen Thymian**  
verwöhnen. Vom stressigen Alltag abschalten und die Seele baumeln lassen.

**Paketpreis 130,00 Euro**

### ENTSCHLACKUNG VON KÖRPER UND GEIST

Regenerieren Sie sich mit einem **duftenden Löwenzahn**  
und einer **entwässernden Brennessel**.

Eine wohltuende Reinigung von Innen und Außen.

**Paketpreis Euro 120,00**

## Verwöhnpakete für *Ihm*

Genießen Sie während Ihres Aufenthaltes zwei  
Kräuter-Massagen zum Spezialpreis

### FÜR AKTIVSPORTLER

Entspannen Sie nach einem anstrengenden Sporttag mit einem  
**stärkenden Wacholder** und einem **befreienden Wiesenkümmel**.

Ihre Muskulatur wird dabei vollkommen durchgelockert.

**Paketpreis 120,00 Euro**

### ABSCHALTEN UND GENIESSEN

Gönnen Sie sich einen **entspannenden Lavendel** und eine **schützende**  
**Latschenkiefer**. Die Alltagssorgen vergessen und ganz im Urlaub ankommen.

**Paketpreis Euro 116,00**

## Pacchetti benessere per *Lei*

*Durante il soggiorno, potete lasciarvi deliziare  
da due massaggi alle erbe aromatiche a un prezzo speciale.*

### RELAX ALLO STATO PURO

*Concedetevi i massaggi **rosa carezzevole** e **timo focoso**,  
per dimenticare lo stress della quotidianità e librare la vostra anima.*

**Prezzo del pacchetto 130,00 euro**

### DEPURAZIONE PSICO-FISICA

*Rigeneratevi con i massaggi **tarassaco profumato** e  
**ortica drenante** per una piacevole purificazione a 360°.*

**Prezzo del pacchetto 120,00 euro**

## Pacchetti benessere per *Lui*

*Durante il soggiorno, potete lasciarvi deliziare  
da due massaggi alle erbe aromatiche a un prezzo speciale.*

### DEDICATO AGLI SPORTIVI PIÙ IRRIDUCIBILI

*Rilassatevi al termine di un'impegnativa giornata all'insegna dello sport  
con i massaggi **ginepro corroborante** e **cumino dei prati liberatorio**,  
che distenderanno completamente i vostri muscoli.*

**Prezzo del pacchetto 120,00 euro**

### STACCARE LA SPINA E GODERSI IL SOGGIORNO

*Coccolatevi con i massaggi **lavanda rilassante** e **pino mugo protettivo**, per  
dimenticare le preoccupazioni quotidiane e dare inizio alla vostra vacanza.*

**Prezzo del pacchetto 116,00 euro**



**ZISCHGHOF**  
KRÄUTER  
HOTEL\*\*\*\*

**Fam. Pichler**

I-39050 Obereggen · Dolomiten  
Südtirol · T +39 0471 615 761  
info@zischghof.it · zischghof.it

