

Für Ihr Wohlbefinden

Massagen  
Beauty  
Heubäder  
Ayurveda



DOLOMITENHOF  
& ALTE POST



Beauty und Wellness  
Unsere kleine feine Wellnessabteilung

Familie Innerkofler  
Fischleintal 33  
I- 39030 Sexten - Dolomiten - Südtirol  
Tel. 0039 0474 713000 - Fax 0039 0474 713001  
E-Mail: [info@dolomitenhof.com](mailto:info@dolomitenhof.com)  
[www.dolomitenhof.com](http://www.dolomitenhof.com)

# Beauty und Wellness

## Beauty

Körperpeeling (30 min) mit Salz vom Toten Meer	€ 27,00
Gesichtspeeling (30 min) normal mit Glykolsäure und Maske	€ 22,00 € 33,00
Ästhetische Gesichtspflege (Peeling, Ampulle, Massage u. Maske) mit amerikanischer Glykolsäure oder mit Produkten natürlicher Herstellung	€ 47,00 - € 72,00
Haarentfernung Beine	€ 24,50 - € 37,00
Solarium (17 min)	€ 9,00
Ästhetische Pediküre	€ 29,00
Fanghi	€ 31,00

## Schönheits-Entspannungsmassagen

Vollmassage (50 min)	€ 45,00
Vollmassage + Gesicht (60 min)	€ 49,00
Teilmassage (20 min.)	€ 26,00
Entspannungsmassage (30 min)	€ 30,00

## Spezielle Massagen nach ayurvedischem Prinzip Siehe auch Extrabeilage:

Abhyanga (90 min) (Ayurvedische Ganzkörpermassage und Gesicht mit warmen Ölen (60 min)	€ 74,00 € 55,00
Padabhyanga (50 min) (ayurvedische Fußmassage)	€ 50,00
Zusatz Massage mit speziellen ayurvedischen warmen Ölen	€ 5,00



## Die Heubäder

nach der Methode von Vitalis Dr. Joseph

### FOENUM – Die Kraft der Alpen

- Baden in
- Südtiroler Bergheu
  - Milch
  - Ziegenmilch
  - Quark
  - Steinöl
  - Zirbelkiefer
  - Wacholder

### VITALMARE – Die Elemente des Meeres

- Bäder mit
- Tonerde
  - Algen
  - Salz vom toten Meer
  - Fango

### VITALBEAUTY – Der Geist reiner Schönheit

für die Schönheit und Geschmeidigkeit der Haut,

- Bäder in
- Nachtkerzenöl
  - Rosa Mosqueta Öl

### VITAYUR – Die Welt der Sinne

Bad nach ayurvedischen Prinzipien

Preis für ein Bad nach Wahl mit Massage	€ 50,50
mit Vollmassage	€ 64,00
ohne Massage	€ 31,00

## Ablauf der Bäder im Wannensystem

nach der Methode von Vitalis Dr. Joseph

Der Ablauf aller Bäder basiert auf 5 Elementen bestehend aus:

- Der Wechseldusche: der Wechsel von warm und kalt fördert die Durchblutung
- Eine Tasse Kräutertee: zur Öffnung des "Nierenventils"
- Dem Bad im jeweiligen Element: Pure Entspannung mit den Wirkstoffen der Natur eingehüllt in kleinstmolekularem Dampf
- Der Ruhezeit: Relax
- Der Massage: eine wohltuende sanfte Massage (20 Min) als Abschluß

Preis für ein Bad nach Wahl mit Massage	€ 50,50
mit Vollmassage	€ 64,00
ohne Massage	€ 31,00



## Unsere Spezialpakete

### Schönheitspaket Selena

gegen die Alterserscheinungen der Haut

- 1 Gesichtspflege
- 1 Körperpeeling
- 1 Bad nach Wahl
- 2 Solarium

€ 112,00

### Ayurveda-Paket

- 1 Bad nach Ayurvedischem Prinzip
- 1 Abhyanga  
(Ayurvedische Ganzkörpermassage + Gesicht mit warmen Ölen 60 min)

€ 76,00

### Natur-pur

Für das Wohlbefinden

- 2 Entspannungsmassagen mit warmen Ölen
- 2 Heubäder
- 1 a) Gesichtsbehandlung mit Naturprodukten  
b) oder 1 Vollmassage

€ 126,00

### Für das Wohlbefinden der Beine

- 1 Pediküre
- 1 ayurvedische Fußmassage
- 1 Teilmassage

€ 87,00

In der Zeit von 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr gewähren wir auf alle Beauty- und Wellness-Anwendungen einen Rabatt von 10%.

Hinweis: Benützung des gesamten Schwimmbadbereiches sowie Inanspruchnahme von Anwendungen im Beauty und Wellnessbereich auf eigene Gefahr.



## Ayurveda

Ayurveda ist weit mehr als angenehme Entspannung; sie ist das "Wissen vom Leben" das in Indien seine Wurzeln hat. Nach diesem Wissen wohnen in jedem Menschen drei Naturkräfte-VATA- PITTA- KAPHA- , die für Bewegung, Wandel und Beständigkeit stehen. Sind diese "3 Doshas" in Einklang; und es ist das Ziel der Ayurveda diese auszugleichen und in Einklang zu bringen, dann lebt der Mensch in Gesundheit und Harmonie mit Geist und Körper.

### Abhyanga. Ölmassage

Bedeutet "die Behandlung der liebenden Hände und Herzen".

"Dabei werden Sie von Kopf bis Fuß mit hochwertigen warmen indischen Pflanzenölen eingeeilt, wodurch der Organismus mit Wärme und Vitalität versorgt wird. Diese Massage wirkt enorm entspannend und ausgleichend, heilend, ausleitend, fördert den Schlaf, verbessert das Augenlicht, reinigt und nährt die Haut, stärkt das Immunsystem und verjüngt somit den gesamten Organismus".

Abhyanga (mit Kopfmassage) ca. 90 min € 74,00  
(ohne Kopfmassage) ca. 60 min € 55,00

### Shirodhara Stirnölguss. Das Himmelstor öffnen

Die königliche Behandlung im Ayurvedischen.

"In einem sanft bewegten Strahl ergießen sich warme, hochwertige Öle über die Zone des" dritten Auges (Stirn). Durch diesen kontinuierlichen Fluss wird ein entspannender Impuls auf die Nervenzellen ausgelöst. Verspannungen und Nervosität lösen sich, das Hormonsystem wird ausgeglichen. Die Behandlung nimmt Einfluss auch auf die Psyche des Menschen. Für viele ist es ein Erlebnis innerer Ruhe und Harmonie. Es wird empfohlen diese Behandlung nur nach einer anderen ayurvedischen Teil- oder Ganzkörpermassage zu machen. Am Ende können die für den Stirnguss verwendeten Öle mitgenommen werden um sie als Körperöl weiter zu verwenden.

1 Shirodhara ca. 30 min € 42,00  
3 Shirodhara je € 32,00  
1 Shirodhara und 1 ayurvedische Massage ca. 60 min € 71,00  
3 Shirodhara und 3 ayurvedisch Massagen je € 61,00

### Upanahasveda Pristha. Rücken Nacken Massage

"Entspannende Ölmassage mit durchblutungsfördernder Wirkung; eine uralte ayurvedische Technik um dem Körper Ausgeglichenheit zu geben. Löst Verspannungen im Sakral Chakra".

Upanahasveda Pristha ca. 20 min € 31,00

### Shiromardana. Kopf-, Gesicht-, Nackenmassage

"Eine der entspannendsten ayurvedischen Massagen. Hat eine verjüngende und verschönernde Wirkung auf den Körper und auf die Seele. Schenkt Harmonie und innere Stärke".

Shiromardana ca. 30 min € 34,00

### Padabhyanga. Fußmassage

"Eine beruhigende,entspannende Massage der Füße und Waden mit warmen Ölen. Wirkungsvoll bei Schlafstörungen und Nervosität".

Padabhyanga ca. 50 min € 50,00

### Udvertana. Pulvermassage

Ganzkörperpeeling mit speziellen ayurvedischen Kräuterpasten oder Kräuterpulver.

"Dabei wird die Haut poorentief gereinigt; die Massage unterstützt die Reduzierung der Fettpölsterchen und Schlacken, aktiviert Kreislauf und Stoffwechsel. Gilt als "Fitmacher" unter den ayurvedischen Behandlungen".

Udvertana ca. 50 min € 56,00