

# LINDENHOF ARTSPA



Berrenuti alla

# LINDENHOF ARTSPA

04 \_ Filosofia ArtSPA

06 \_ I nostri partner

## MOVIMENTO CONSAPEVOLE

10 \_ Fit & Fun House

12 \_ Bici

14 \_ Fisioterapia sportiva

16 \_ Yoga

## COSMESI

18 \_ Trattamenti viso

20 \_ Mani e piedi

21 \_ Viso e corpo

## BENESSERE PER IL CORPO

22 \_ Trattamenti corpo

24 \_ Trattamenti corpo BERG

## MASSAGGI

26 \_ Massaggi classici

28 \_ Massaggi speciali

## WAVEBALANCE

32 \_ Rituali  
wavebalance

## BAMBINI E RAGAZZI

37 \_ Trattamenti per  
bambini e ragazzi

## ARTSPA SUITE

38 \_ ArtSPA Suite  
Pacchetti

## INFORMAZIONI

40 \_ Panoramica  
del Lindenhof

42 \_ ArtSPA  
Etichetta



**Orari d'apertura ArtSPA:**  
tutti i giorni, ore 08:30–19:00

*Lo staff della reception e dell'ArtSPA è a vostra disposizione direttamente oppure telefonicamente al **numero 9** per fissare un appuntamento. Inoltre, lo staff del centro beauty è disponibile per sedute informative individuali, consigli preziosi e campioni di prodotto.*

*Tutti i prezzi dei trattamenti nelle pagine seguenti s'intendono in euro e a persona.*

UNA FILOSOFIA FORTE

*Un'offerta  
molto varia*

UN CONCETTO CHIARO

### Momenti toccanti

\_\_\_\_\_ *L'arte del tatto. Nella nostra ArtSPA creiamo momenti di contatto per voi. I nostri delicati trattamenti hanno un effetto rilassante ed equilibrante a livello fisico e mentale, penetrando in profondità, e promuovono l'autoconsapevolezza. Essi bilanciano il flusso di energia, leniscono la pelle e il sistema nervoso e hanno un effetto di centratura.*

### Momenti di ispirazione

\_\_\_\_\_ *Ispirazione: il risultato di nuove esperienze, libertà di pensiero e serenità interiore. Nella nostra ArtSPA creiamo momenti di ispirazione per voi. La varietà creativa dei nostri trattamenti soddisfa ogni desiderio, ispira e rinfresca il corpo e l'anima. Scoprite qualcosa di nuovo e provatelo, sentitevi liberi e leggeri. Intraprendete un viaggio personale alla scoperta del corpo e dell'anima!*

### Momenti attivi

\_\_\_\_\_ *Iniziate a muovervi, rafforzatevi e sentite la vostra forza. Nella nostra ArtSPA creiamo momenti attivi per voi. Offriamo attività stimolanti che funzionano olisticamente dalla testa ai piedi, promuovono l'efficienza del corpo, rinfrescano e rivitalizzano la pelle e aumentano il benessere del vostro corpo! Per sentirsi rinati, pieni di energia, forza e vitalità.*

LONG

\_\_\_\_\_ *Rododendro, stella alpina, arnica ecc. sono i nomi dei protagonisti del primo programma benessere con certificazione biologica, **proposto in esclusiva dagli Hotel DolceVita.** Dieci erbe e piante officinali tipiche della nostra zona, provenienti da coltivazioni biologiche o da produzioni spontanee su terreni controllati, vengono accuratamente **selezionate a mano** e trasformate in prodotti naturali esclusivi. Il sole, che qui splende per circa 315 giorni all'anno, rende queste erbe particolarmente ricche di sostanze terapeutiche naturali, che consentono di realizzare prodotti in grado di soddisfare requisiti severissimi. A partire da quanto di meglio cresce nel paradiso delle Alpi altoatesine, vi offriamo una garanzia assoluta: l'assenza di coloranti, conservanti, oli minerali o paraffine.*

Nostro esclusivo  
**CONSIGLIO**

La linea benessere

biocertificata dei 

—  
DolceVita per il corpo:  
**biocertificata ed esclusiva.**

La combinazione unica di  
natura e stile di vita!

—



## TREHS®

\_\_\_\_\_La Val Sarentino è caratterizzata da un paesaggio meraviglioso in cui crescono rigogliosi alberi di pino mugo. Il clima particolare, i terreni acidi che si estendono dai 1600 ai 2400 m di altitudine e l'aria pura di montagna creano le condizioni ideali per la produzione di un olio essenziale estremamente ricco di proprietà benefiche.

TREHS era il nome di una vecchia **strega delle erbe** della Val Sarentino, che conosceva bene le proprietà delle diverse piante e le impiegava per curare i disturbi più disparati. La leggenda narra che la bella TREHS durante i sabba che si svolgevano nel luogo mistico degli "Ometti di pietra" raccoglieva rametti di pino mugo e li gettava nel fuoco. Già allora era noto l'effetto stimolante del profumo di pino mugo che libera la mente e dona nuove forze.

—  
La forza delle montagne,  
ricche di tradizioni,  
in sintonia con la natura.  
—

### IL SET DI CORTESIA del Lindenhof

A proposito: il nostro set di cortesia LH è composto da prodotti TREHS. Lo trovate in camera e nel negozio.

**MATIS**  
PARIS  
BEAUTY EXPERT

\_\_\_\_\_Le esigenze individuali della vostra pelle vengono soddisfatte in modo mirato grazie alle conoscenze di aromaterapia, fitoterapia, vitaminoterapia e oligoterapia. Per sentirsi compresi e di conseguenza sentirsi bene nella propria pelle, MATIS ha trovato trattamenti e prodotti individuali per le donne e per gli uomini. **Esattamente come la nostra filosofia!**

—  
Innovazione  
per la pelle  
—

**PIROCHE®**  
COSMÉTIQUES

\_\_\_\_\_Il "metodo Piroche Cosmétiques" basato sull'energetica biologica raggiunge i suoi obiettivi grazie ai migliori principi attivi naturali e alla ricerca nell'ambito della cosmesi al livello della scienza che studia la connessione tra le culture del "benessere". I trattamenti del corpo infondono una sensazione di benessere psico-fisico e ridonano all'organismo il suo equilibrio. **Ogni applicazione Piroche si basa sui tre pilastri Detoxing (depurazione), Stimulating (stimolazione) e Regenerating (rigenerazione).**

—  
Un'azienda altoatesina  
con oltre 30 anni di  
esperienza nel mondo della  
cosmesi professionale.  
—





—  
Il programma settimanale  
aggiornato per gli amanti della  
bicicletta è disponibile su  
[www.lindenhof.it](http://www.lindenhof.it)  
—

## MOVIMENTO CONSAPEVOLE

### *Bici*

---

*Dal lunedì al venerdì ci sono almeno due tour giornalieri in MTB per diversi livelli di allenamento.*

*Lunedì, la Ötzi Bike Academy presenta personalmente il programma settimanale ed è possibile ottenere informazioni su tutti i tour nei dintorni di Naturno.*

*Il martedì e il giovedì si svolgono dei tour in bici da corsa in due diversi livelli di allenamento.*

*Al martedì vi consigliamo la Scommessa*

*del Passo dello Stelvio con il proprietario Joachim Nischler: se siete più veloci di lui ad arrivare al traguardo, vincerete un buono benessere di 100 Euro da utilizzare nella nostra ArtSPA.*

*Per gite più tranquille, la Ötzi Bike Academy offre due volte alla settimana tour in e-mountain bike nei luoghi più belli della Val Venosta. Su richiesta sono disponibili anche gite individuali in bicicletta o corsi tecnici con una guida bike privata.*

---

**Stagione bike XXL**

**da marzo a novembre**  
la stagione più lunga nell'arco alpino

## MOVIMENTO CONSAPEVOLE

# Fisioterapia sportiva

*Abbiamo una stretta collaborazione con il dott. Franz Christanell, il quale aggiorna regolarmente lo staff della nostra spa. A intervalli regolari tiene varie conferenze per i nostri ospiti, durante le quali potete imparare nuovi, interessanti dettagli sullo sport, la ginnastica e la fisioterapia.*

### **VITA del dott. Christanell**

*Il suo motto: "Andare all'origine del problema". Il dott. Franz Christanell ha iniziato i suoi studi in Scienze motorie a Innsbruck nel 1997.*

*Ottiene quindi il titolo di "fisioterapista". Nel 2006 ha terminato il suo dottorato a Innsbruck con il massimo dei voti.*

*Il dott. Christanell continua ad aggiornarsi regolarmente, ad esempio presso l'Università di Scienze Applicate di Zurigo: MAS in Fisioterapia muscoloscheletrica, OMT SVOMP@.*

*Nel campo dell'infortunio al ginocchio, dei disturbi alla colonna vertebrale e delle lesioni alla spalla, continua la formazione in Canada e a Stoccarda.*

*Nel 2008 il dott. Franz Christanell apre la sua clinica a Naturno. L'obiettivo era quello di applicare un concetto innovativo, con una vasta gamma di fisioterapia, terapia di allenamento medico, consulenza nutrizionale, osteopatia e forme di trattamento energetico (shiatsu) a disposizione degli atleti agonistici e amatoriali e delle persone non attive.*

*Attualmente il dott. Christanell lavora con il suo staff (una fisioterapista, una massaggiatrice e un'esperta di scienze motorie /praticante di shiatsu) nella Clinica di Terapia dello Sport del dott. Christanell a Naturno.*

*Inoltre, continua a tenere conferenze per aziende, associazioni e medici di base in Alto Adige e nei dintorni su temi attuali come "infortuni sportivi" o "problemi alla schiena e al collo".*



### **Fisioterapia e terapia manuale\***

ca. 40 min.

75,-

*Analisi individuale, trattamento fisioterapico e fisioterapia manuale riconosciuta a livello internazionale a cura di un esperto in possesso di un master.*

### **Fisioterapia preventiva\***

ca. 40 min.

75,-

*Uno speciale check-up della funzionalità muscolare, che prevede un'analisi della statica e mobilità del corpo, della lunghezza e della forza di tutti i muscoli tramite test di allungamento muscolare, realizzati in maniera clinica e manuale, così come test di potenza muscolare.*

### **\* Processo per la prenotazione:**

*Prenotate entro massimo lunedì alle ore 08:00 un appuntamento per mercoledì mattina presso la reception del Lindenhof. Volentieri cercheremo di fissare anche appuntamenti alternativi con lo staff del dott. Christanell.*





”  
Arrivare a me stessa, entrare in contatto con la mia anima tramite il mio corpo. Addentrarsi in strati sempre più profondi del mio essere e raggiungere la certezza di essere connessa con tutto quello che mi circonda. Venire così a conoscenza di profonda gratitudine e felicità. Questo per me è lo yoga!

“

Monika Chitra Pedross  
istruttrice di yoga

## MOVIMENTO CONSAPEVOLE

### Yoga

In completa armonia! Grazie allo yoga potete ristabilire l'equilibrio tra anima, corpo e mente.

*Nello yoga ci concentriamo sulla forza, la flessibilità, l'equilibrio e soprattutto sulla nostra respirazione. Questo ha un effetto equilibrante sugli organi e rafforza il nostro sistema nervoso. Miglioriamo la consapevolezza del nostro corpo e la concentrazione, troviamo più facilmente il relax. Lo yoga rafforza il nostro centro, ci collega alla terra. Che sensazione di benessere!*

**Sedute di yoga  
con Monika Chitra Pedross**

*Specializzata in yoga vidya e yoga nidra, terapie yoga in caso di patologie del sistema respiratorio, malattie cardiache e arteriosclerosi secondo il dott. D. Omish, istruttrice certificata di yoga ormonale e yoga yin.*

#### Prima seduta di yoga gratuita (ogni lunedì)

una seduta _ zu ca. 90 min.	15,-
tre sedute _ zu ca. 90 min.	39,-
cinque sedute _ zu ca. 90 min.	55,-

#### Lezioni private (su prenotazione)

ca. 90 min.	90,-
-------------	------

## COSMESI

# Trattamenti viso

### Trattamento viso classico

Un trattamento viso – su misura per la vostra pelle – con prodotti MATIS. Deterzione, peeling, breve massaggio, maschera e crema finale

Trattamento individuale \_ ca. 50 min. 75,-

Trattamento individuale \_ ca. 80 min. 98,-  
+ definizione delle sopracciglia, pulizia profonda, massaggio di viso, collo e décolleté

Trattamento individuale con ultrasuoni \_ ca. 80 min. 108,-  
+ definizione delle sopracciglia, pulizia profonda, massaggio di viso, collo e décolleté  
+ Grazie all'azione in profondità degli ultrasuoni, i principi attivi ultra-efficaci penetrano nella pelle e aumentano l'effetto del trattamento. Un capolavoro visibile!

### Trattamento viso speciale

Questo trattamento ridona alle pelli esigenti compattezza e tonicità. Oltre alle fasi del trattamento viso classico, uno speciale massaggio con effetto lifting e una maschera ricostituente curano la pelle intensamente e le donano un aspetto giovanile.

Well-Age \_ ca. 50 min. 85,-

Well-Age \_ ca. 80 min. 105,-  
+ Un massaggio con perle al caviale e una speciale maschera autoriscaldante donano alla vostra pelle una nuova sensazione di relax.

### Trattamento viso per Lui

Una cura per la pelle maschile! Il trattamento comprende la deterzione intensiva, un peeling rinfrescante, un breve massaggio rilassante, una maschera individuale e una crema finale. Per una pelle raggianti e fresca, cari signori!

Pacchetto rinforzante \_ ca. 50 min. 75,-

Pacchetto rinforzante \_ ca. 80 min. 98,-  
+ definizione delle sopracciglia, pulizia profonda, massaggio intensivo di viso, collo e décolleté

### BERG Trattamento viso benessere al rododendro

Fresca naturalezza \_ ca. 80 min. 95,-

Il nostro rituale di benessere particolarmente naturale per Lui e Lei!

Questo trattamento viso idratante cura la pelle efficacemente con i prodotti pregiati e biocertificati BERG – adatti a tutti i tipi di pelle d'ogni età. Grazie ai principi attivi naturali, elimina delicatamente le impurità della pelle. Il risultato è una sensazione di freschezza e rigenerazione. Utilizzare quello che madre natura ci ha donato! Il trattamento viso è abbinato a un rilassante massaggio di mani e piedi.



## COSMESI

# Mani e piedi

### Spa manicure

Carezze alle mani \_ ca. 50 min. 68,-  
*Le vostre mani al centro di questo trattamento – con maniluvio, peeling come preparazione, rimodellamento delle unghie con cura intensiva di unghie e pelle. Il risultato è reso perfetto da un massaggio e un impacco dalle mani ai gomiti.*

### Spa pedicure

Carezze ai piedi \_ ca. 50 min. 68,-  
*I vostri piedi al centro di questo trattamento – con pediluvio, peeling come preparazione, rimodellamento delle unghie con cura intensiva di unghie e pelle. Il tutto si conclude con un massaggio e un impacco dai piedi alle ginocchia che idratano la vostra pelle. Un'ondata di freschezza per i vostri piedi!*

### Pacchetto fresh-up manicure e pedicure

Due in uno \_ ca. 80 min. 90,-  
*Insieme siamo forti! Una combinazione di manicure classica corta e di pedicure, come un fresco risveglio. È incluso il rimodellamento delle unghie a piacere, il trattamento della cuticola e delle callosità (pedicure), lucidatura delle unghie, crema finale.*

### Come supplemento

+ manicure/pedicure con smalto \_ ca. 20 min. 17,-  
+ smalto french \_ ca. 25 min. 21,-  
+ pedicure con smalto UV \_ ca. 35 min. 40,-

## COSMESI

# Viso e corpo

Colorazione ciglia 16,-  
Colorazione sopracciglia 16,-  
Colorazione ciglia e sopracciglia 22,-  
Definizione delle sopracciglia 10,-

### Depilazione/ceretta

Gamba intera 50,-  
Gamba fino al ginocchio 40,-  
Inguine 21,-  
Ascelle 15,-  
Dorso o petto 29,-  
Labbro superiore 11,-  
Viso mini 16,-  
*Labbro superiore e mento*  
Viso maxi 21,-  
*Labbro superiore, mento e sopracciglia*

## BENESSERE PER IL CORPO

### Trattamenti corpo

#### 🌿 Peeling corpo al granulato di marmo

Purezza intensa \_ ca. 20 min. 30,-  
Questo intenso peeling corpo rimuove le cellule morte della pelle, consentendole di respirare e donandole nuova lucentezza.

#### 🌿 TREHS Peeling corpo e impacco

Dissetante \_ ca. 50 min. 60,-  
Peeling corpo stimolante e impacco al pino mugo della Val Sarentino che riattiva i muscoli.

#### 🌿 PIROCHE Trattamento bioenergetico

Equilibrio energetico \_ ca. 80 min. (corpo completo) 85,-  
Con una combinazione di speciali oli eterici e un drenaggio sottovuoto, questo trattamento equilibrante scioglie delicatamente i blocchi energetici, rivitalizza le vie energetiche e ristabilisce l'equilibrio di corpo, spirito e anima. Rinforza il sistema immunitario. Alleggerisce e rilassa la vostra muscolatura. Vi sentirete completamente in armonia.

#### 🌿 PIROCHE Trattamento bioenergetico della schiena e impacco alle alghe

Rigenerazione stimolante \_ ca. 50 min. 60,-  
Un rilassamento profondo della cervicale e delle spalle. Il massaggio bioenergetico con coppettazione scioglie la muscolatura della cervicale, schiena e spalle, eliminando in maniera mirata i blocchi energetici e pervadendovi con una sensazione di leggerezza e relax. Grazie all'impacco depurativo alle alghe, vengono inoltre rimosse dall'organismo tutte le tossine. Sarete pervasi da una sensazione di rigenerazione totale.

#### 🌿 PIROCHE Trattamento anti-cellulite

Un concetto di trattamento stimolante, attivante e disintossicante che, in combinazione con principi attivi mirati, tonifica la pelle e riduce gli inestetismi. Un trattamento che penetra fin sotto la pelle!

Tensione precisa \_ ca. 50 min. 65,-

Tensione precisa con ultrasuoni \_ ca. 80 min. 88,-  
+ aiutato dall'efficacia degli ultrasuoni

#### 🌿 GSUND Belvita Treatment – Trattamento corpo

Purissimo Alto Adige \_ ca. 50 min. 78,-  
Un rituale – così puro e autentico come l'Alto Adige. Un trattamento costituito da piacevole pediluvio con pino cembro, pino mugo, salvia e timo, seguito da un massaggio mani e braccia stimolante con fluido mani al rododendro, olio d'arnica ed enotera. Il peeling ai piedi con oli essenziali di rododendro, pino cembro, malva e calendula dona una sensazione rivitalizzante. Il massaggio corpo stimolante con massaggio viso e decolté e l'impacco corpo nutriente al rododendro, olio di iperico, di enotera e di pino cembro idratano intensamente il corpo.

#### 🌿 BELVITA Premium Massage

Momenti di piacere \_ ca. 50 min. 70,-  
Un trattamento BELVITA al suo meglio! Il massaggio olistico viene eseguito su vostra richiesta in modo stimolante o rilassante. L'olio di iperico aiuta il rilassamento fisico e mentale e promuove il sonno profondo. In alternativa, l'olio del pino mugo ha un effetto fortemente stimolante dopo una giornata di sport attiva! Addio allo stress!

Nostro esclusivo  
**CONSIGLIO**

La linea benessere  
biocertificata dei



## BENESSERE PER IL CORPO

### Trattamenti corpo

berg

#### ARTSPA CONSIGLIA

Si consiglia di riposare su un cuscino di pino cembro per 30 minuti dopo il massaggio.

#### BERG Cura per corpo e viso

ca. 110 min. 120,-  
*Impacco corpo alla stella alpina, trattamento viso al rododendro, massaggio delle mani all'albicocca, massaggio dei piedi alla salvia. Cura intensa e piacere per i sensi dalla testa ai piedi. Fresco e fruttato!*

#### BERG Avventura per corpo e viso

ca. 80 min. 93,-  
*Impacco completo del corpo al fango, trattamento corpo alla stella alpina, intenso massaggio di schiena e nuca, così come di viso e testa con l'olio all'arnica BERG. Un trattamento ispirante e stimolante come la stella alpina – rara e forte!*

#### BERG Segreti per corpo e viso

ca. 50 min. 70,-  
*Peeling al marmo della Val Venosta, trattamento corpo alla stella alpina, massaggio rilassante di viso e testa con l'olio all'arnica BERG. Un trattamento unico dall'effetto duraturo – interiormente ed esteriormente!*

#### BERG Rivitalizzazione per il corpo

ca. 80 min. 93,-  
*Il pacchetto energetico per sportivi! Pediluvio al timo, impacco rinfrescante al fango di schiena e gambe, massaggio sportivo rivitalizzante di schiena e gambe con l'olio all'arnica BERG. Energie nascoste – naturalmente rivitalizzati e profondamente rilassati!*

#### BERG Relax per il corpo

ca. 80 min. 89,-  
*Pediluvio al timo, massaggio rilassante dei piedi, massaggio con i tamponi al rododendro. Abbandonatevi al piacere del benessere – un toccasana per i vostri infaticabili piedi!*

## PER IL SISTEMA MUSCOLO-SCHELETRICO

# Massaggi classici

### Massaggio parziale

Grande classico \_ ca. 25 min. 37,-  
*Schiena affaticata o spalle e nuca contratte. Questo grande classico dona una profonda sensazione di relax e più agilità.*

### Massaggio testa, spalle e nuca

Profonda pausa di riflessione \_ ca. 25 min. 37,-  
*Tecniche di massaggio dolci e armoniose sciolgono le tensioni di spalle e nuca. I vostri pensieri si calmano e dimenticherete la vita quotidiana. Vi sentirete liberi e ben arrivati in Alto Adige. Una profonda pausa che non dovrebbe finire mai!*

### Trattamento intensivo alla schiena

Impulsi mirati \_ ca. 50 min. 66,-  
*Dopo un giro in bici o con lo zaino sulle spalle, questo trattamento intensivo può essere una cura di pronto soccorso e alleviare i dolori! Impulsi mirati con tecniche di mani, avambracci e il metodo della coppettazione sciolgono tensioni muscolari e donano una sensazione di profonda leggerezza.*

### Massaggio completo del corpo

Equilibrio muscolare \_ ca. 50 min. 66,-  
*Dolori muscolari oppure semplicemente spossatezza? Il massaggio completo del corpo incentrato sull'individuo riporta l'equilibrio muscolare!*

### Metodo Dorn

Mettiamo ordine \_ ca. 50 min. 70,-  
*L'aggiustamento delicato-intenso e la mobilizzazione della colonna vertebrale e delle articolazioni. La colonna vertebrale e le anche vengono riportate nella posizione corretta. Raccomandiamo un riposo di 5-6 giorni tra un trattamento e l'altro.*

### Massaggio Breuss

La giusta soluzione \_ ca. 50 min. 70,-  
*Il massaggio Breuss è un massaggio delicato e mirato lungo la colonna vertebrale che è in grado di sciogliere blocchi energetici e corporei. Il massaggio Breuss è in grado di indurre la rigenerazione dei dischi intervertebrali compromessi ed è spesso la chiave per risolvere tanti problemi dell'apparato locomotore, specialmente nell'area dell'osso sacro. Il massaggio si conclude con un efficace impacco all'iperico.*

### Trattamento Dorn & Breuss

Doppia efficacia \_ ca. 80 min. 92,-  
*Il metodo Dorn e il massaggio Breuss sono due metodi superiori di autoaiuto, efficaci in caso di molteplici disturbi alla schiena, alla colonna vertebrale, alle articolazioni e a tutte le parti del corpo che sono collegate direttamente o indirettamente alla colonna vertebrale e alle articolazioni. Uno dei trattamenti più efficaci per ritrovare l'equilibrio. Raccomandiamo un riposo di 5-6 giorni tra un trattamento e l'altro.*

### Massaggio drenante

Movimenti dolci e ritmici rendono le gambe leggere e non più gonfie dopo il massaggio. Ideale per sportivi, persone con un lavoro sedentario oppure in aggiunta a un trattamento anti-cellulite!

Leggerezza duratura \_ ca. 25 min. (massaggio parziale, gambe) 33,-

Leggerezza duratura \_ ca. 50 min. (massaggio completo) 66,-

### **Massaggio sportivo**

*Una vacanza sportiva favorisce i muscoli attivi e vitali. I nostri terapisti mirano a massaggiare la schiena e le gambe con una particolare crema per sportivi, per essere sempre i primi in bici, sugli sci o a piedi!*

Energia senza confini \_ ca. 25 min. (massaggio parziale, gambe) 37,-

Energia senza confini \_ ca. 50 min. (massaggio completo) 70,-

## EQUILIBRIO PER IL CORPO E LO SPIRITO

# Massaggi speciali

### **TREHS Massaggio al marmo**

Calore pieno di energia \_ ca. 50 min. 70,-  
*Il massaggio olistico con l'originale marmo di Lasa e olio di pino mugo caldo ha un effetto calmante ed equilibrante. Calore pieno di energia e il vostro ritmo di benessere – immergetevi nel relax totale!*

### **TREHS Massaggio ai piedi**

Gioia e vitalità per i piedi \_ ca. 25 min. 37,-  
*Il gel al pino mugo della Val Sarentino svolge un'azione rinfrescante e rivitalizzante durante questo massaggio intenso ai piedi.*

### **Massaggio energetico ai piedi secondo il frate Josef Eugster**

Spiriti impulsivi \_ ca. 50 min. 66,-  
*Questo massaggio energetico ai piedi è un trattamento olistico. La tecnica è una combinazione di sapere occidentale e orientale. Determinate aree del piede vengono stimolate con l'aiuto di un bastoncino – questo permette un approccio più profondo e mirato. Rafforza il sistema immunitario. Armonizza corpo, anima e mente.*

### **Massaggio Tuina**

Missione segreta \_ ca. 50 min. 70,-  
*Una terapia di massaggio della medicina tradizionale cinese: attraverso rotazioni, spinte, pressioni e colpetti lungo i meridiani (flussi energetici) e la mobilizzazione delle articolazioni viene ristabilito l'equilibrio energetico e fisico. Una missione segreta con effetti in profondità!*

### **Shiatsu**

Nuovo slancio \_ ca. 50 min. 70,-  
*Lo Shiatsu, sviluppatosi in Giappone a partire dalla medicina cinese (MTC), elimina i blocchi e le ritenzioni idriche con leggere pressioni, allungamenti, manipolazione fasciale e rotazioni. Così, l'energia del corpo (Qi) ricomincia a fluire e tutte le funzioni corporee vengono riequilibrate. Questo trattamento delicato armonizza e dona nuova vitalità a corpo, spirito e anima. (Si consiglia di indossare abiti comodi.)*

### **Massaggio con i tamponi alle erbe Pantai Luar**

Impronte naturali \_ ca. 50 min. 89,-  
*Olio caldo e tamponi alle erbe sciolgono le tensioni, attivano la rigenerazione cellulare e donano una profonda sensazione di equilibrio. Impronte naturali con un tocco in più!*

### ≈ Lomi Lomi Nui – Massaggio hawaiano completo del corpo

Sogno sensuale \_ ca. 80 min. 104,–  
*La combinazione tra olio di cocco caldo e sfioramenti scorrevoli provoca una profonda sensazione di relax. È in grado di sciogliere i blocchi fisici e psichici e restituisce l'armonia per corpo, anima e mente.*

### ≈ Massaggio Hot Stone

Calma profonda \_ ca. 80 min. 92,–  
*Massaggio con pietre laviche calde molto rilassante e tecniche di massaggio speciali, efficaci per sciogliere le tensioni muscolari. Dona a lungo una sensazione di sicurezza e pace interiore.*

### ≈ Massaggio fasciale

Esperienza affascinante \_ ca. 80 min. 92,–  
*Innovativo massaggio a pressione con tecniche miofasciali. Una pressione mirata agisce sui cosiddetti “punti trigger”, sciogliendo tensioni profonde. Provoca una sensazione di libertà e più mobilità nel corpo. Un concetto di trattamento veramente duraturo!*

### ≈ Abhyanga – Massaggio ayurvedico

Libertà benefica \_ ca. 80 min. 104,–  
*Il massaggio completo della cultura indiana con l'olio caldo al sesamo (incluso testa e viso) vi fa rilassare in profondità, nutre la pelle e favorisce il rilassamento fisico e mentale. Benefico, orientale e ciononostante così vicino!*

### ≈ Padabhyanga – Massaggio ayurvedico dei piedi e delle gambe

Rilassamento centrato \_ ca. 25 min. 37,–  
*Il massaggio dei piedi e delle gambe è una delizia per i vostri piedi. Questo trattamento ayurvedico con olio di sesamo caldo, attraverso i piedi ha un effetto profondamente rilassante su tutto il corpo e lascia una sensazione di centratura.*

### ≈ Combinazione: Massaggio Abhyanga e Shirodara (colata sulla fronte)

Felicità sempre presente \_ ca. 105 min. 145,–  
*Oltre al massaggio ayurvedico completo con oli, questo trattamento consiste in una colata di olio caldo sulla fronte, che lascia scorrere i pensieri e vi accompagna in uno stato di calma profonda. Felicità sempre presente di un altro mondo – completamente silenziosa e rigenerante!*

### ≈ Kundalini – Massaggio ayurvedico della schiena

Potente raddrizzamento \_ ca. 50 min. 70,–  
*Per iniziare scioglie le prime tensioni dei muscoli della schiena. Successivamente una più intensa tecnica di massaggio rilassa intensamente i muscoli adiacenti alla colonna vertebrale partendo dalla zona lombare a quella dorsale fino alla testa, donando una sensazione di raddrizzamento. Il successivo relax con un cuscino caldo completa questo trattamento intensivo alla schiena!*

### ◻ Massaggio aromatico all'aperto

Massaggio nel giardino “di vino” \_ ca. 50 min. (per una persona) 75,–  
*Un'esperienza di piacere unica all'aria aperta! Concedetevi il massaggio completo aromatico in tutta freschezza, libertà e a stretto contatto con la natura. Un'esperienza indimenticabile – da soli o in due! **Attenzione:** prenotabile in caso di bel tempo da maggio a settembre! **Speciale***



Novità

## RITUALI *wavebalance*

\_\_\_\_\_ *Piacere olistico, assolutamente nuovo. Sul lettino BalanceFloater riempito di acqua calda, vivrete un'esperienza tattile prolungata supportata dal più naturale di tutti i movimenti: il ritmo delle onde!*

*Il senso di leggerezza e di piacevole trasporto, combinato con le tecniche di trattamento ritmico-fluente, fornisce un effetto profondamente calmante e una naturale sensazione di lasciarsi andare a livello fisico e mentale. Delicate tecniche di mobilizzazione e sfioramenti consapevoli risolvono le tensioni profonde dei muscoli e del tessuto connettivo. Ricaricate il vostro corpo di energia vitale e fresca in modo giocoso, come una danza sulle onde!*

—  
I nuovi rituali spa per  
il rilassamento profondo  
e la rigenerazione sul  
BalanceFloater  
—

wavebalance®



## WAVE RITUALS

*Per me* **Wave Ritual – Trattamento corpo completo con olio  
(anche per donne in gravidanza)**

Piacere toccante \_ ca. 80 min. 104,-  
 Le tecniche di manipolazione ritmate e fluenti wavebalance e l'olio caldo armonizzano l'intero organismo in modo molto dolce e profondamente rilassante. Nel flusso calmo e naturale, il corpo viene trattato e spostato quasi fosse senza peso, come su un'onda. Il corpo viene sottoposto a movimenti che contribuiscono all'abbandono di tutte le tensioni più profonde. **Novità**

 **Wave Ritual – Trattamento mobilizzante in parte con olio**

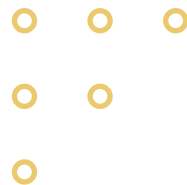
Ispirazione onirica \_ ca. 50 min. 78,-  
 Questo trattamento per tutto il corpo vi accompagna alla rigenerazione profonda. Tocchi attenti e tecniche di manipolazione delicate fatte da mani esperte, il flusso ritmico del movimento, l'olio caldo e la sensazione di leggerezza vi regalano un'esperienza unica e profondamente ispirante, che dona nuova energia vitale. **Novità**

 **Wave Ritual – Trattamento mobilizzante senza olio**

Lasciarsi trasportare. Un trattamento mobilizzante come esperienza tridimensionale. Le tecniche di manipolazione manuale e le sequenze tattili stimolano tutto il corpo. Le fasce muscolari e le articolazioni si allentano e si rilassano in profondità. Il susseguirsi allungamenti, tensioni e pressioni nel delicato ritmo dell'acqua migliorano la mobilità e la coordinazione. **(In abiti comodi.) Novità**

Nuova dimensione \_ ca. 25 min. 40,-

Nuova dimensione \_ ca. 50 min. 70,-



## WAVE RITUALS

*Per le famiglie* **Wave Ritual – Trattamento corpo completo con olio  
per 1 genitore e 1 bambino piccolo**

Forti legami familiari \_ ca. 50 min. 85,-  
 Entrare in contatto. Un'esperienza multisensoriale dedicata al genitore e al suo bambino (insieme sul lettino BalanceFloater) che dona una connessione profonda. La combinazione di elementi di massaggio ondulanti, "Valtalenarsi e cullarsi sulle onde" insieme e l'effetto dell'olio caldo vi accompagneranno in un viaggio rilassante per due. Godetelo insieme – per un forte senso di appartenenza. **Novità**

 **Wave Ritual – Mobilizzazione e relax per 1 bambino**

Fantastico giro sulla zattera \_ ca. 25 min. 40,-  
 Trasportato dalle onde. Un trattamento individuale per il vostro bambino, al quale in modo divertente, vengono eseguiti esercizi dinamici come si fosse nell'acqua. Le vibrazioni dell'acqua attraverso le dolci prese che il massaggiatore applica con le mani agiscono sul bambino regalando momenti di profonda pace interiore. I muscoli si rilassano, il sistema nervoso si calma. Un trattamento che dà al vostro bambino una forte esperienza corporea, come una corsa sulla zattera. Ehilà! **(In abiti comodi, è richiesta la presenza di un genitore.) Novità**

 **Wave Ritual – Corso di massaggio per 1 genitore e 1 neonato**

Mani fidate \_ ca. 25 min. 45,-  
 Per imparare a dare attenzioni intense e sicurezza, attraverso l'attento e amorevole massaggio per neonati. Il massaggio indiano per bambini promosso da Leboyer e i principi del metodo Bobath (fisioterapia per bambini) sono integrati e implementati sul letto ad acqua. Un trattamento che spiega e insegna come coccolare il vostro bambino per rafforzare la fiducia del piccolo in modo giocoso. **Novità**



## TRATTAMENTI PER *bambini e ragazzi*

### Shiatsu per bambini a partire da 5 anni

ca. 25 min.

37,-

*Armonizza il sistema energetico, migliora la coordinazione, la percezione del proprio corpo e la capacità di concentrazione.*

### Smalto per unghie

ca. 25 min.

25,-

*per le mani o i piedi con piccolo massaggio delle mani o dei piedi*

### Trattamento viso per bambini

ca. 50 min.

75,-

### Massaggio della schiena o della testa con olio al cocco

ca. 25 min.

37,-

Per bambini e ragazzi fino a 16 anni: tutti i trattamenti sono effettuati in presenza di un genitore.

## ARTSPA SUITE *Pacchetti*

Novità

Nostro esclusivo  
**CONSIGLIO**

Solo prenotabile  
per 2 persone

\_\_\_\_\_ Davvero notevole.

La nostra Suite ArtSPA vi dà il benvenuto con un concetto di benessere molto speciale. Oltre al calore della classica sauna finlandese (80-90 gradi), al bagno di vapore (40-50 gradi) e alla confortevole area dedicata ai trattamenti, abbiamo aggiunto una stanza *Snoezelen* tutta per voi: un concetto di riposo multisensoriale progettato per armonizzare profondamente corpo, mente e anima e dall'effetto regolatore.

**Che cos'è una stanza Snoezelen?**

La nostra stanza Snoezelen è un accogliente e caloroso rifugio dove sarete guidati verso una profonda rigenerazione tra suoni morbidi e melodie, profumi ed effetti luminosi. Gli stimoli accuratamente studiati forniscono un forte senso di sicurezza e profondo rilassamento fisico e mentale.

—  
Snoezelen – dall'olandese:  
"snuffelen" (fiutare) e  
"doezelen" (sonnecchiare)  
—

### Pacchetto ArtSPA SUITE – Trattamento per due

ca. 80 min. (per 2 persone) 150,–  
*Calore, depurazione e riposo – benvenuti! Dopo un bagno di vapore, sperimenterete l'effetto intenso di un bagno Rasul, un rituale di depurazione con fanghi curativi che vengono applicati su tutto il corpo. Successivamente, la doccia e il massaggio parziale del corpo "Grande classico" vi rinfrescano e rilassano completamente. L'esperienza in coppia si conclude nella stanza Snoezelen.*

### ARTSPA CONSIGLIA: *Per famiglie*

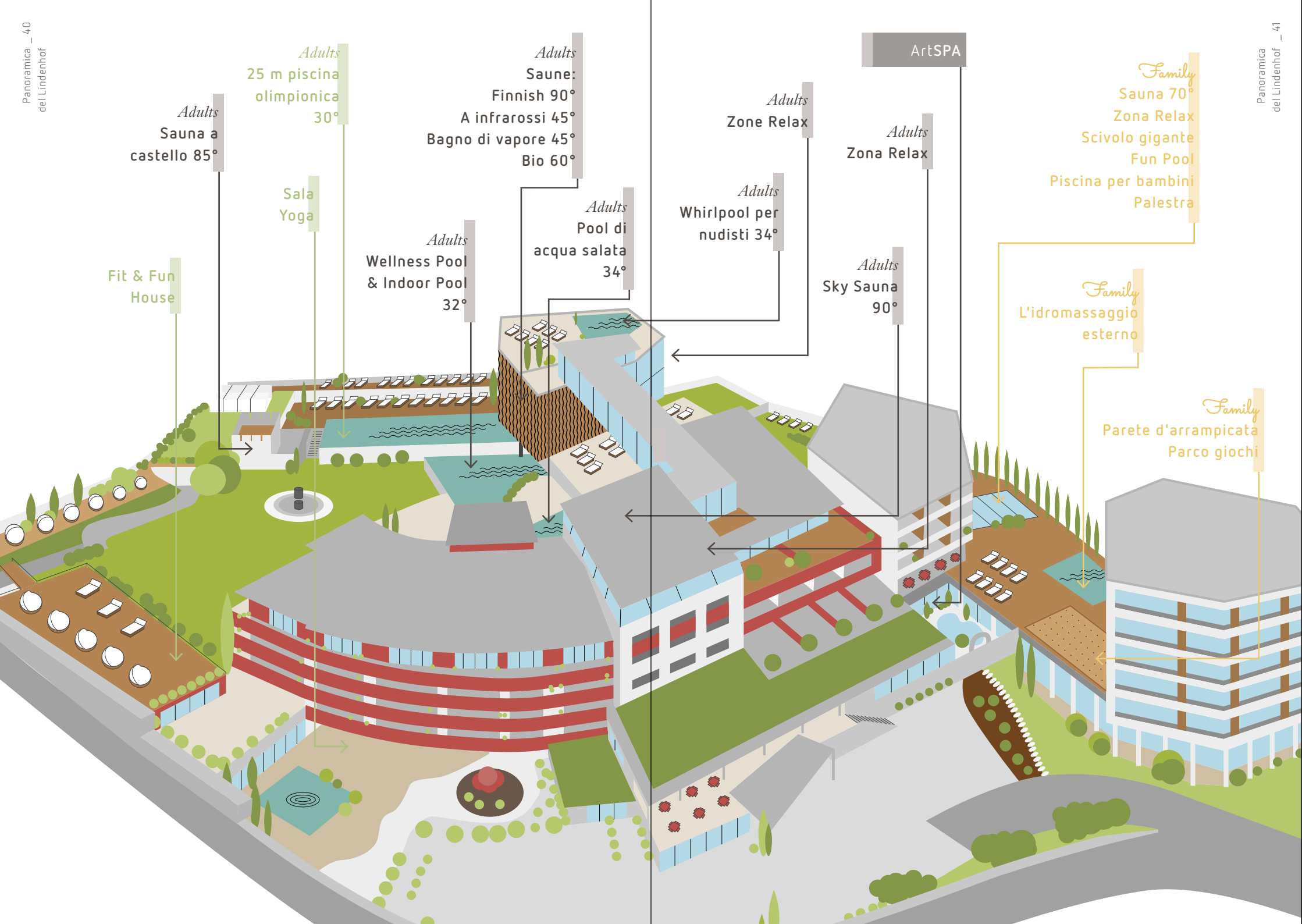
Prenotate e divertitevi con il pacchetto "Trattamento per due" dedicata a **genitore e bambino**, per rafforzare i vostri legami familiari!

### Pacchetto ArtSPA SUITE – Scaldiamoci insieme

ca. 110 min. (per 2 persone) 280,–  
*Un pacchetto per rilassarsi in coppia! Incominciate nella sauna finlandese, dove vi riscaldate e preparate al trattamento. Il peeling corpo "Purezza intensa" con granuli di marmo rende la pelle radiosa, il successivo massaggio completo "Equilibrio muscolare" ha un effetto equilibrante sul corpo. Il riposo uno accanto all'altro nella stanza Snoezelen lascia una sensazione di vicinanza e profonda serenità!*

### Pacchetto ArtSPA SUITE – BELVITA ROMANTIC You & Me

ca. 110 min. (per 2 persone) 260,–  
*La felicità cresce quando la condividi con la persona amata! Godete insieme un peeling delicato per tutto il corpo e un massaggio sensuale total body con oli di rosa, timo e rosmarino. Durante il riposo nella stanza Snoezelen, vi vengono serviti cioccolatini e spumante altoatesino. Doppio piacere, per il corpo e l'anima.*



*Adults*  
25 m piscina  
olimpionica  
30°

*Adults*  
Saune:  
Finnish 90°  
A infrarossi 45°  
Bagno di vapore 45°  
Bio 60°

*Adults*  
Zone Relax

*Adults*  
Zona Relax

*Family*  
Sauna 70°  
Zona Relax  
Scivolo gigante  
Fun Pool  
Piscina per bambini  
Palestra

Fit & Fun  
House

Sala  
Yoga

*Adults*  
Wellness Pool  
& Indoor Pool  
32°

*Adults*  
Pool di  
acqua salata  
34°

*Adults*  
Whirlpool per  
nudisti 34°

*Adults*  
Sky Sauna  
90°

*Family*  
L'idromassaggio  
esterno

*Family*  
Parete d'arrampicata  
Parco giochi

ArtSPA

## ARTSPA

# Etichetta

### — Prenotazione dei trattamenti e arrivo

Vi consigliamo di fissare i vostri appuntamenti ancor prima del vostro arrivo, solo così potremo rispettare le vostre esigenze. La conferma degli appuntamenti vi verrà data al vostro arrivo in hotel.

Siete pregati di presentarvi ca. 10 min. prima dell'inizio del trattamento alla reception della spa. Per rispetto verso gli ospiti dopo di voi, vi ricordiamo che in caso di un vostro ritardo la durata del trattamento verrà ridotta.

### — Particolarità

Shiatsu: viene eseguito in abiti leggeri

Nell'area saune non è consentito l'uso del costume, nell'area piscine si entra con il costume da bagno.

—

—

### ■ Abbigliamento

Siete pregati di presentarvi ai trattamenti in accappatoio. Per la vostra privacy, a ogni trattamento riceverete uno slip monouso, inoltre durante il trattamento rispettiamo sempre la vostra privacy.

### ■ Desideri ed esigenze

Prima di ogni trattamento vi chiederemo quali sono le vostre esigenze individuali e i vostri desideri, per potervi accontentare durante la seduta. La consulenza professionale fa parte del trattamento e ci sta particolarmente a cuore.

### ■ Trattamenti e sauna per bambini

L'area trattamenti è un luogo di relax. L'ingresso alle saune non è consentito ai minori di 16 anni. Nella spa, i bambini dovrebbero rimanere in silenzio.

### ■ Cancellazioni

La disdetta della prenotazione dovrebbe avvenire almeno 24 ore prima dell'appuntamento.

In caso di cancellazione ritardata dobbiamo addebitarvi l'80 % del costo del servizio prenotato.

### Orari d'apertura:

#### ArtSPA

ore 8:30–19:00

—

#### Mondo delle piscine

ore 7:00–21:00

—

#### Fit & Fun House

ore 7:00–20:00

—

#### Mondo delle saune

ore 13:00–20:00

inverno, ore 11:00–23:00

#### Sauna castello

ore 16:00–19:00

# ARTSPA

Concetto d'esperienza



### Momenti toccanti.

I nostri trattamenti delicati hanno un effetto rilassante ed equilibrante a livello fisico e mentale, penetrando in profondità. **Danno pace e aiutano a ritrovare il proprio “centro”.**



### Momenti di ispirazione.

La varietà creativa di queste applicazioni non lascia spazio ad altri desideri, emoziona e rinfresca il corpo e la mente. **Scoprite tutte le novità, provatele, sentitevi liberi e leggeri.**



### Momenti attivi.

La nostra offerta stimolante e divertente, migliora le vostre prestazioni e aumenta il benessere del vostro corpo. **Per sentirsi rinati, pieni di fresca energia e vitalità.**

### Momenti stagionali.

Highlight in base alla stagione.

APRIRE

*qui*

*Una filosofia forte.  
Un concetto chiaro.*

Il trattamento  
giusto per voi.

# LINDENHOF RESORT

