

ITALIANO

naturaspa treatments

360° REGENERATION





**“Riacquisire consapevolezza
e serenità attraverso la forza della
nostra natura”.**

Questo è il principio su cui si basa la nostra esperienza di vacanza olistica “Pfösl regeneration 360°”, che va oltre il semplice benessere. Nella nostra naturaspa vi attende una regeneration 360° consapevole attraverso trattamenti personalizzati, a base di prodotti naturali di alta qualità provenienti dalle nostre montagne. Il nostro team naturaspa sarà lieto di accompagnarvi in un viaggio ricco di momenti unici e preziosi.

INFORMAZIONI & PRENOTAZIONI:
NUMERO RECEPTION: 100
NATURASPA@PFOESL.IT
TEL. 0471 616537

I NOSTRI
TRATTAMENTI SONO
CONTRASSEGNA TI
DAI SEGUENTI SIMBOLI:



DETOX

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



ACTIVE

I trattamenti con questo simbolo hanno un effetto attivante e rigenerante per il vostro corpo.



RELAX

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

Le nostre linee di prodotti

TEAM

DR JOSEPH

Di successo internazionale, con radici in Alto Adige, TEAM DR JOSEPH difende gli stessi principi alla base dell'attività del nostro hotel. TEAM DR JOSEPH si è proposto di rispettare la natura nella sua purezza e diversità catturandola delicatamente e riflettendo le sue peculiarità in prodotti di alta qualità, sostenibili ed efficaci, con il marchio TEAM DR JOSEPH.

ECOPASSION

La nostra missione è quella di formare una comunione di valori tra persone che, assieme a noi, riscoprono e utilizzano la pianta della canapa. In quest'ottica stiamo costruendo un modello che può essere replicato ovunque e che promuove la salute e il benessere delle persone, in armonia con Madre Terra e le sue leggi cosmiche.

TREHS

"Treh's" è l'abbreviazione di Theresia, un nome tipico dell'arco alpino. Secondo la leggenda, Treh's era una fata di Sarentino che conosceva molto bene le proprietà delle piante. Per noi Treh's è il simbolo di tutte le creature alpine, come le fate e le maghe che conoscevano perfettamente i poteri della natura e li impiegavano per aiutare il prossimo.

SILBERQUARZIT

SilberQuarzit® è una terra curativa unica al mondo e attestata sotto il profilo medico, proveniente dalla parte più estrema della Val di Vizze, che 150 milioni di anni fa costituiva, geologicamente parlando, la costa dell'Europa primordiale. Questa terra curativa-roccia primaria ha spinto Kornelia Schwitzer a dare vita a SilberQuarzit® treatments & products. La signora Schwitzer s'impegna per la trasmissione delle conoscenze naturopatiche dei nostri avi e si è prefissata l'obiettivo di attivare il cosiddetto "alchimista interiore" (LE VOSTRE forze di autoguarigione). Tutti i collaboratori che eseguono trattamenti di SilberQuarzit® sono formati personalmente dalla signora Schwitzer secondo le conoscenze di Paracelso.



Trattamenti cosmetici 01

Trattamenti viso per Lui & Lei

Il metodo manuale TEAM DR JOSEPH agisce in profondità dei tessuti. Seguendo le naturali leggi funzionali, si ottiene l'equilibrio del metabolismo della pelle: rilassamento del sistema nervoso, distensione della mimica, armonia dell'omeostasi, normalizzazione della microcircolazione con l'obiettivo di curare e mantenere la sensazione di benessere della vostra pelle, la vostra salute e la vostra inconfondibile bellezza!

**Trattamento viso
intensivo purificante**

50 min, € 105,00

**Trattamento viso
ad azione profonda**

80 min, € 130,00

**Trattamento viso
intensivo bio lifting**

110 min, € 168,00

Ultrasonic Facial, Peel, Repair and Lift

Sperimentate una tecnica non invasiva completamente nuova per ottenere un aspetto ringiovanito e privo di imperfezioni. I principi funzionali naturali high-tech, aiutati dalle frequenze ultrasoniche, penetrano negli strati più profondi della pelle. L'effetto è immediatamente visibile sulla pelle, che appare più liscia e rassodata.

**Il trattamento può
essere aggiunto
singolarmente ad ogni
trattamento viso.**
€ 30,00

Supreme Eye + Face Lift

**secondo il metodo
TEAM DR JOSEPH**

Trattamento lifting intenso con massaggio Gua Sha per un contorno occhi visibilmente più tonico, contorni del viso più definiti ed effetto glow. Massimo risultato per una pelle visibilmente soda, luminosa e fresca.

50 min, € 105,00

Cosmetica

Vitalmani
50 min, € 78,00

Vitalpiedi
50 min, € 78,00

Shellac
30 min, € 39,00



Trattamenti corpo 02



Deacidificare, disintossicare, drenare

Nella naturopatia olistica ci si affida al trattamento purificante con miele e sale basico. Il suo effetto è enzimatico, rassodante e coadiuvante per il corpo, onde garantire il giusto drenaggio degli acidi e delle tossine in eccesso, tramite la pelle. Questo trattamento attiva il sistema linfatico, protegge il metabolismo e aiuta a rigenerare corpo e pelle.

50 min, € 89,00

Con doccia rinfrescante
e massaggio alle gambe:

75 min, € 135,00



Programma per schiene esigenti

Un trattamento schiena ricostituente con principi funzionali naturali altamente efficaci e un massaggio personalizzato. Le tecniche con campane tibetane e coppettazione allentano la tensione dei muscoli della schiena e migliorano la dinamica della colonna vertebrale, garantendo un rilassamento duraturo alla vostra schiena. Liberatevi da tensioni e contratture: dritti fuori, sereni dentro!

50 min, € 92,00



Il massaggio cosmetico linfatico

Questo massaggio è particolarmente consigliato in caso di sensazione di stanchezza delle gambe e cellulite. Grazie ai suoi movimenti di pompaggio leggeri, questo massaggio molto delicato favorisce il deflusso del liquido linfatico. Ideale per donare nuova leggerezza e vitalità.

50 min, € 89,00



Programma di rassodamento addominale

Questo efficace trattamento aiuta a decongestionare la cavità addominale, ridurre il giro vita, migliorare la tonicità della pelle e tonificare la parete addominale.

50 min, € 89,00



Massaggio dinamico piedi e gambe

Tutto il giorno in piedi? Regalatevi un massaggio profondo delle gambe che aiuta a rilassare i tessuti, riattivare la circolazione e liberare la mente. Per gambe e piedi vitali, rilassati e riposati.

50 min, € 89,00



Programma innovativo anti-cellulite

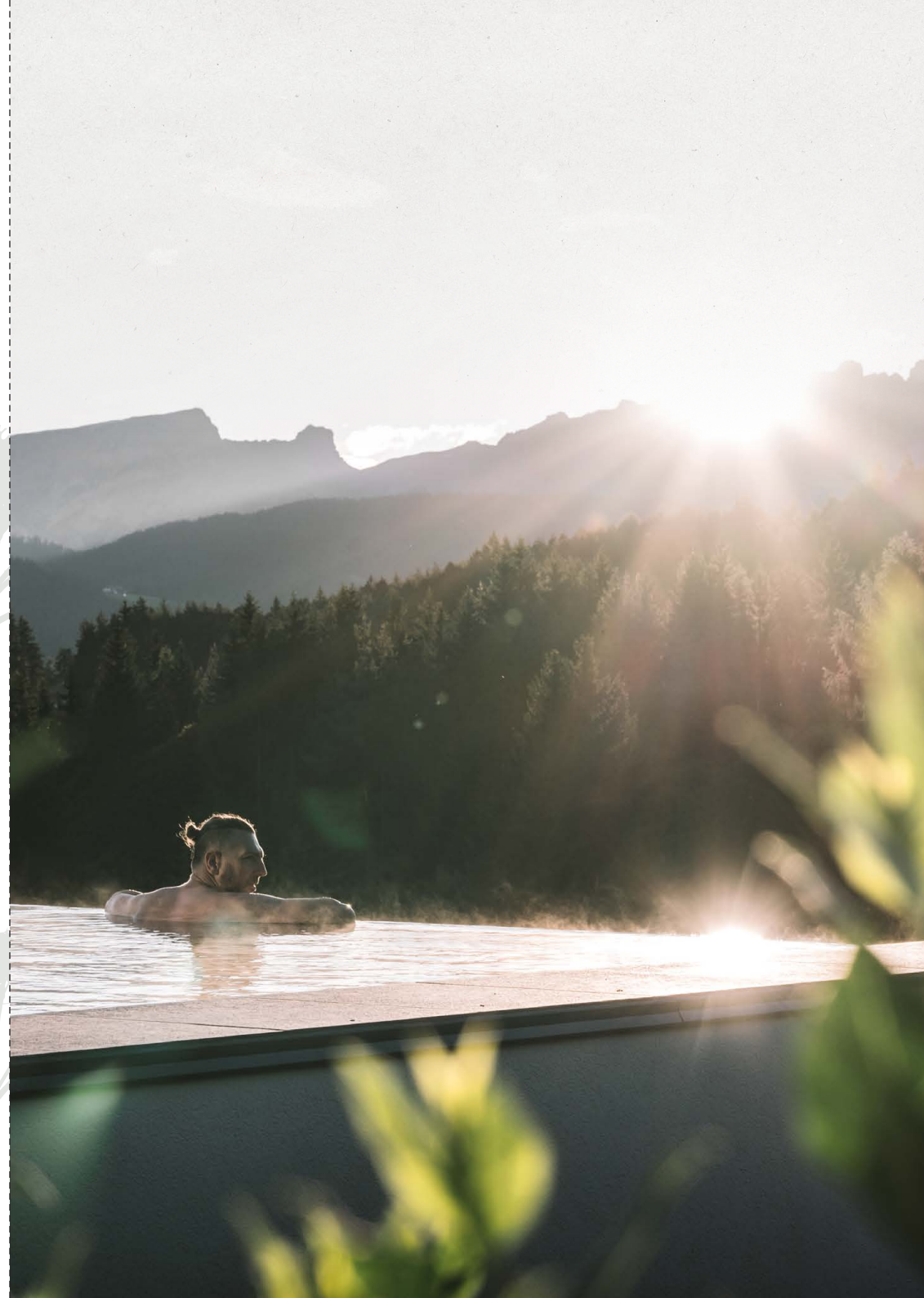
Godetevi un trattamento unico ed efficace contro gli inestetismi della cellulite: coppettazione in combinazione con prodotti naturali efficaci, che aiutano ad alleviare gli inestetismi della cellulite in modo efficace, duraturo e visibile.

Le particolarità di questo trattamento consistono nel peeling stimolante al caffè e nella coppettazione in vetro.

Per una definizione totale!

50 min, € 89,00

75 min, € 135,00





Massaggi completi 03

☪ Massaggio Relax Vitalpina

L'esfoliazione con il guanto di fieno attiva la circolazione sanguigna e rende la pelle lucida e vellutata. Il massaggio completo con un'emulsione di mela e rosa canina rende la pelle morbida e idratata. Godetevi questo trattamento che rilassa la muscolatura.

50 min, € 89,00
75 min, € 135,00

☪ Massaggio rilassante nuca, testa e spalle

Con questo metodo speciale, effettuato con tecniche di massaggio modulate e potenti estratti vegetali, si apporta sollievo alle tensioni della testa, della nuca e delle spalle. Movimenti profondi vi regalano una piacevole sensazione di relax e di stacco dallo stress quotidiano. Stimola la microcircolazione e rafforza gli organi sensoriali e il sistema nervoso.

50 min, € 92,00



Pfösl Massaggio rigenerante con oli a base di erbe locali

Le erbe selvatiche selezionate dell'Alto Adige combinano il potere efficace di una grande varietà di piante. Il massaggio allevia dolore e fatica, aiuta a sciogliere le contratture e rilassa i muscoli, rilascia energia e potenza.

25 min, € 49,00
50 min, € 92,00
75 min, € 138,00

⚡ Massaggio Belvita Active

Relax in armonia con la natura... Questo massaggio alpino dona nuova forza alle articolazioni e ai muscoli affaticati. L'arnica e l'iperico sono un vero balsamo per l'anima e rigenerano e stimolano tutto il corpo.

50 min, € 89,00



Trattamenti energetici

04

Trattamento dei meridiani con agopuntura

Mediante l'utilizzo di un'apposita asta per meridiani e/o altri ausili, come ad esempio una ciotola e una spazzola, questa forma di trattamento energetico punta a riequilibrare il flusso energetico. L'energia vitale (il Qi) viene deviata dalle aree del corpo che ne sono ricche e fatta arrivare alle zone in cui invece è scarsa.

50 min, € 108,00

75 min, € 159,00

Massaggio plantare Hanne Marquardt

Sollecitando specifici punti dei piedi, automaticamente per riflesso un'altra parte dell'organismo ne trae beneficio. Questo massaggio è sicuramente una delle tecniche più efficaci di rilassamento per tutto il nostro organismo e migliora lo stato generale di benessere.

50 min, € 89,00

Massaggio con aromi chakra, pietre preziose e campane tibetane

La mente libera e il corpo rilassato vi faranno riscoprire il vostro io interiore. Oli puri aromatici chakra, tecniche di massaggio energetiche e l'uso mirato di pietre preziose e campane tibetane sui centri di energia favoriscono un rilassamento profondo. Sperimentate anche voi una nuova forma di profondo benessere.

50 min, € 92,00



SilberQuarzit® Rituale di Purificazione

**Lasciatevi andare ad
una profonda catarsi**

Il Rituale di Purificazione, concepito in accordo con la tradizione naturopatica della medicina tradizionale europea, ha un effetto duraturo sul corpo. Stimola il metabolismo e lo spirito grazie alla purificazione energetica, donando forza e concentrazione per affrontare nuove sfide. Questa esperienza ti immergerà in un profumo di resina di larice e ginepro alpino, ogni dettaglio è curato per spingerti nel necessario stato di meditazione, dal fumo di preziosi incensi fino alla musica di sottofondo, ideata e realizzata in esclusiva da professionisti di musicoterapia.

**105 min, € 250,00
incluso colloquio finale**



SilberQuarzit® Mineral Detox

**Riscopri la tua energia
vitale**

Gli eccezionali minerali curativi della Val di Vizze, ad alto contenuto di silicio, hanno un dimostrato effetto alcalino su muscoli e tessuto connettivo. Caldi cuscini di erbe selvatiche, poggiati su fegato e reni, attivano il metabolismo e rigenerano il corpo. Oltre al potere alcalinizzante, questa esperienza libera mente e anima e dona tanta forza e motivazione alle tue azioni.

50 min, € 150,00

**Calidi cuscini di erbe
selvatiche, poggiati
su reni e fegato,
attivano il metabolismo**
75 min, € 170,00



SilberQuarzit® Rituale Primordiale

**Il tuo rituale di trasfor-
mazione individuale**

Il Rituale Primordiale è un'esperienza individuale per corpo, mente e anima che serve a rafforzare la consapevolezza di sé stessi e dare nuova forza. La combinazione di SilberQuarzit®, essenze di erbe selvatiche e un rituale meditativo con incenso calma il sistema nervoso e facilita il rilassamento.

Un viaggio profondo dentro sé stessi verso la pace e la calma, sia mentale che fisica. Il livello di stress si riduce e il sistema immunitario si rafforza.

**105 min, € 250,00
incluso colloquio finale
sulle reazioni del vostro
sistema nervoso
vegetativo durante
il trattamento.**





naturaspa
area wellness

05

panorama infinity pool

**Tutti i benefici del
calore: a 1.375 metri
di quota è pura
energia vitale.**

Librarsi in volo, sentirsi leggeri, rilassarsi nella benefica acqua salata, davanti allo straordinario panorama dolomitico del Catinaccio, del Latemar e dello Sciliar.

Non è un caso se l'acqua della piscina ha 35 gradi: è la temperatura ideale per far sì che l'organismo non sprechi energie per riscaldarsi o raffreddarsi, e possa così fare il pieno di energia e rigenerarsi totalmente.

Fin dall'antichità i bagni caldi erano luoghi energetici per corpo e mente ma anche balsamo per l'anima.

La nostra panorama infinity pool è l'elemento centrale del nostro concetto PFÖSL REGENERATION 360°.

Avvincente, benefico ed energizzante. Toccasana per lo spirito, rilassante per muscoli e articolazioni, una festa per il corpo. Provatelo anche voi!

bio-piscina panoramica

Bio-piscina panoramica con vista sulle Dolomiti. Con acqua pura e cristallina, incastonata in un laghetto naturale con varie specie di piante rigenerative. Per un bagno sostenibile in mezzo alla natura: biologica, naturale e assolutamente priva di sostanze chimiche.

I giardini del Pfösl

regeneration 360°C

Con piante alpine ed erbe profumate, vasca esterna, vari corsi d'acqua e rifugi naturali ideali per rigenerarsi completamente.

La sauna naturale del Pfösl

Capanna sudatoria (solo in estate)

Immergetevi nella nostra sauna naturale "spartana", totalmente costruita a mano ai margini del bosco. Una volta a settimana partiamo insieme dall'albergo per raggiungere questa area benessere naturale, dove ci aspettano le pietre roventi attorno al falò e una capanna in vimini avvolta nelle coperte. Qui potrete riposarvi, distendervi e sentirvi bene nel contesto di un paesaggio naturale unico. Il programma benessere è accompagnato da suoni, canti e fumigazione con erbe locali.

"Il rituale"

Il nostro gioiello all'esterno!

Temperatura 86°C umidità 10%

Una sauna con vista panoramica che vi farà sudare velocemente con temperature fra gli 85°C e 95°C e aria secca. Qui si svolgono le gettate di vapore.

lavendula

Temperatura 65°C umidità 45%

Godetevi quest'esperienza unica: una sauna meravigliosa con vista panoramica sullo Sciliar e sul Catinaccio. Lasciatevi avvolgere da un'atmosfera naturale con i profumi di lavanda e di legno.

chamomilla

Temperatura 60°C umidità 10%

Accomodatevi sul legno riscaldato e godetevi la sauna con il vapore alle erbe alpine sprigionato da un bollitore particolare.

sole-melissa

Temperatura 45°C umidità 95%

Pulizia profonda per la pelle e cura intensiva per i capelli. Effetto drenante per il corpo e purificante per le vie respiratorie, non affatica eccessivamente la circolazione.

pinus

Temperatura 80°C

umidità 15%

La sauna dall'atmosfera rustica. Gli aromi di pino mugo tonificano in modo naturale il sistema circolatorio, favoriscono i processi depurativi, curano la pelle e liberano le vie respiratorie.

fienile

Temperatura 45°C

umidità 50%

Sdraiatevi e godetevi questa speciale forma di rilassamento. Grazie ad effetti sonori calmanti e al profumo di fieno fresco, dimenticherete in fretta lo stress giornaliero e vi rilasserete completamente.

thymus

Temperatura 45°C

umidità 95%

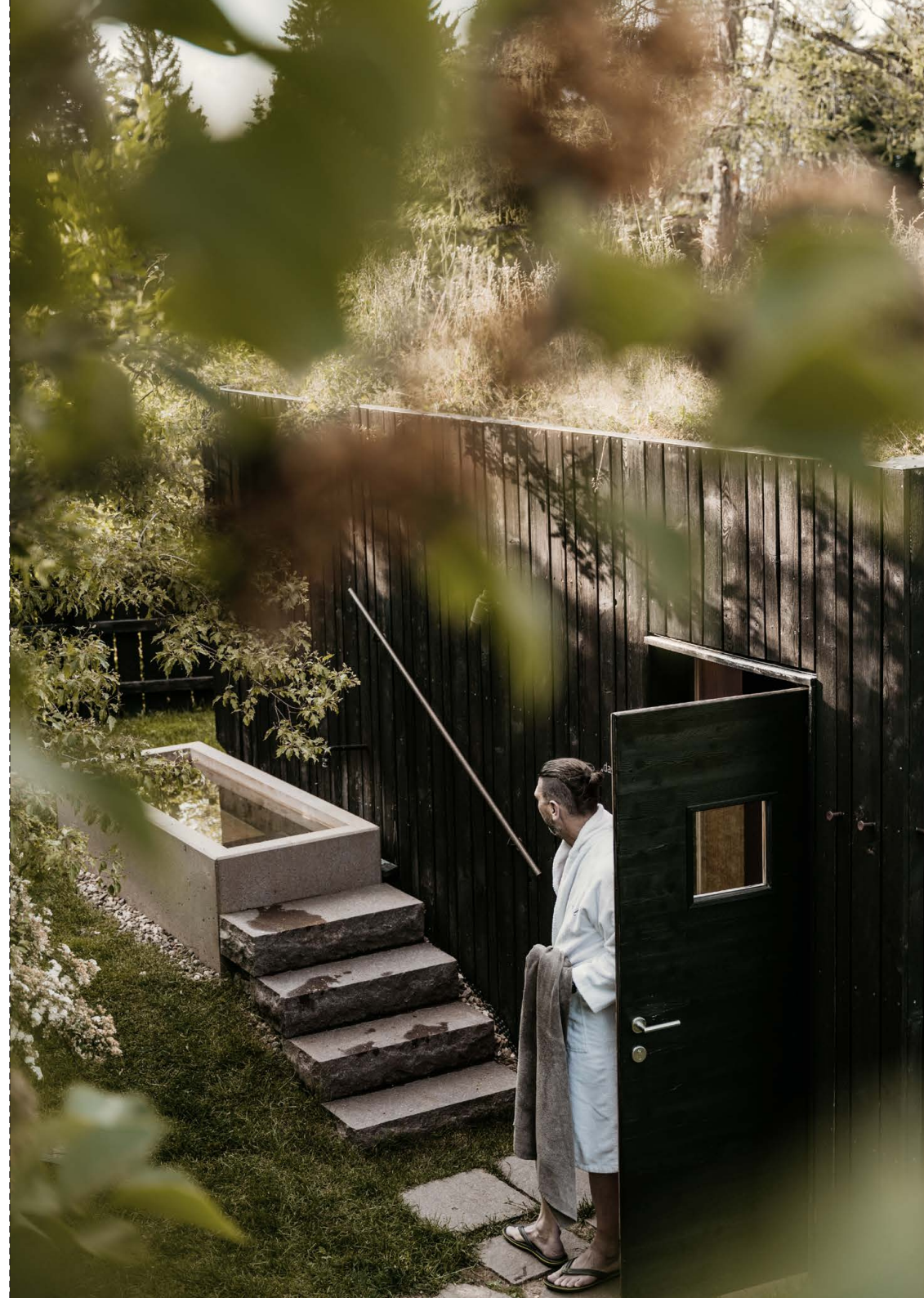
Il profumo di timo selvatico aiuta a respirare e purifica la pelle.

physio- therm infrarossi

Il principio

Physiotherm agisce come trattamento termico particolarmente delicato, efficace e sicuro.

I due componenti più importanti sono le lampade di ceramica riempite con sabbia di lava e la tecnica a infrarossi a bassa temperatura (30°C).





Consigli per una sauna perfetta 06

Prendetevi il giusto tempo da dedicare alla vostra sauna! Sono necessarie almeno due ore per godere appieno dei benefici. Evitate fatica, fretta e stress! In sauna la tranquillità e il rilassamento vengono al primo posto.

Non entrate in sauna affamati né appena dopo il pasto! Tra l'ingresso in sauna e l'ultimo pasto principale devono essere trascorse almeno due ore.

Prima di entrare in sauna fate una doccia e asciugatevi accuratamente.

Entrate in sauna solo quando avete caldo! Un pediluvio caldo prima della sauna favorisce la sudorazione.

All'ingresso in sauna non dovete indossare alcun indumento, poiché il calore deve raggiungere la vostra pelle senza

ostacoli. In questo modo eviterete inoltre che il sudore si attacchi al corpo causando irritazioni.

Evitate l'affaticamento! Qualsiasi attività, come ad esempio la ginnastica, rischia di sovraccaricare inutilmente l'apparato circolatorio e quello respiratorio.

Consigliamo una permanenza in sauna tra gli 8 e max. 15 minuti per seduta, a seconda delle condizioni di benessere personale. Rimanete in sauna solamente fino a quando vi sentite bene. Dopo la sauna raffreddate il corpo! Respirate profondamente l'aria fresca e frizionatevi con acqua fredda o ghiaccio, procedendo dalle estremità verso il cuore: prima braccia e gambe, poi schiena e torso e infine la testa. Per un raffreddamento completo

potete usare la vasca a immersione. Vi preghiamo di fare sempre una doccia prima d'immergervi nella vasca!

Dopo la fase di raffreddamento, un leggero pediluvio caldo e l'uso di calzini di lana aumentano l'effetto benefico.

Fate una pausa e rilassatevi! Tra una seduta di sauna e l'altra consigliamo una pausa di almeno 30 minuti.

Ripetete la sauna al massimo tre volte. Anche nei mesi estivi, la sauna ha effetti positivi sulla salute, rafforza le difese immunitarie e rinfresca il corpo.

Per informazioni rivolgetevi al nostro personale qualificato. Il nostro team naturaspa sarà lieto di fornirvi consulenza sugli effetti della sauna, i trattamenti offerti e le gettate di vapore in programma durante la giornata.

Il nostro team naturaspa è a vostra disposizione per informazioni e consigli. Ogni settimana organizziamo un aperitivo di benvenuto per il programma di benessere e attività.

Per un completo rilassamento di tutti nostri ospiti, vi preghiamo di spegnere il cellulare nella nostra naturaspa.

Vi preghiamo di presentarvi in accappatoio (senza gioielli e oggetti di valore) qualche minuto prima del vostro appuntamento nella naturaspa.

I nostri ospiti uomini sono gentilmente invitati a rasarsi prima di un trattamento viso.

Per poter organizzare al meglio i diversi appuntamenti, in caso di disdetta vi preghiamo cortesemente di informarci almeno un giorno prima. In caso di diniego a breve termine (8 ore prima) siamo costretti ad addebitarvi l'intero importo del trattamento prenotato.

In caso di problemi di salute o di gravidanza siete pregati di informarci al momento della prenotazione.

La nostra naturaspa è una zona di relax. Vi preghiamo di rispettarlo e di conversare a voce bassa.

Inoltre vi ricordiamo che nelle nostre saune non si entra in costume. Per motivi d'igiene vi preghiamo di sdraiarvi su un asciugamano. Con piacere potete noleggiare un kilt da sauna alla reception.

Per una maggiore intimità in sauna potete indossare un asciugamano oppure un kilt.

I bambini sotto i 14 anni non possono accedere alle saune. Per loro il divertimento comunque è assicurato nelle nostre piscine.

Prezzi e dati sono stati controllati accuratamente più volte.

Con riserva di refusi, errori e modifiche.



INFORMAZIONI & PRENOTAZIONI:
NUMERO RECEPTION: 100
NATURASPA@PFOESL.IT
TEL. 0471 616537

ORARI DI APERTURA:

naturaspa treatments
ore 9:00–19:00

panorama infinity pool
biopool e fit&active
ore 07:00–19:00

area saune
ore 12:30–19:00



Con la stampa di questo catalogo sosteniamo un progetto per l'acquisto di fornelli a basse emissioni in Zambia.
Concept & Design: bielov.com / Stampa: Lanarepro / Foto: Archivio Hotel Pfösl / Marika Unterladstätter / Patrick Schwenbacher / Florian Andergassen / Carolin Thiersch / TEAM DR JOSEPH / SilberQuarzit® / Brandnamic (Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol)