

# LINDENHOF ARTSPA



*Herzlich Willkommen im*

# LINDENHOF ARTSPA

04 \_ ArtSPA Philosophie

06 \_ Unsere Partner

## BEWUSSTE BEWEGUNG

10 \_ Fit & Fun House

12 \_ Bike

14 \_ Sport-Physiotherapie

16 \_ Yoga

## KOSMETIK

18 \_ Gesichtsbehandlungen

20 \_ Hände und Füße

21 \_ Gesicht und Körper

## WELLNESS FÜR DEN KÖRPER

22 \_ Körperbehandlungen

## MASSAGEN

26 \_ Klassische Massagen

24 \_ Ayurveda

28 \_ Spezialmassagen

## WAVEBALANCE

- 32 \_ Wave Rituals  
wavebalance

## KIDS UND TEENIES

- 37 \_ Behandlungen für  
Kids und Teenies

## ARTSPA SUITE

- 38 \_ ArtSPA Suite  
Pakete

## INFORMATIONEN

- 40 \_ Lindenhof  
im Überblick

- 42 \_ ArtSPA  
Etikette



Öffnungszeiten ArtSPA:  
täglich, 08:30–19:00 Uhr

*Das ArtSPA- & Rezeptionsteam berät Sie gerne direkt oder telefonisch unter der Nummer 9 über Verfügbarkeiten. Ansonsten stehen unsere Beautymitarbeiter für einzelne Infostunden, wertvolle Tipps und Produktproben zur Verfügung.*

*Alle Preise der Behandlungen auf den folgenden Seiten verstehen sich in Euro und pro Person.*

EINE STARKE PHILOSOPHIE

*Ein vielseitiges  
Angebot*

EIN KLARES KONZEPT

## Berührende Momente

\_\_\_\_\_ *Die Kunst der Berührung. In unserem ArtSPA schaffen wir Momente der Berührung für Sie. Unsere sensiblen Anwendungen wirken auf körperlicher und mentaler Ebene entspannend und ausgleichend, immer tiefgehend und fördern die Selbstwahrnehmung. Sie bringen den Energiefluss in Balance, beruhigen die Haut und das Nervensystem, und wirken zentrierend.*

## Inspirierende Momente

\_\_\_\_\_ *Inspiration – das Ergebnis neuer Erfahrungen, Gedankenfreiheit und innerer Gelassenheit. In unserem ArtSPA schaffen wir Momente der Inspiration für Sie. Die kreative Vielfalt unserer Anwendungen lässt keine Wünsche offen, begeistert und erfrischt Körper und Geist. Neues entdecken und ausprobieren, sich frei und leicht fühlen. Gehen Sie auf Ihre persönliche Entdeckungsreise für Körper und Geist!*

## Aktivierende Momente

\_\_\_\_\_ *In Bewegung kommen, gestärkt werden und die eigene Kraft spüren. In unserem ArtSPA schaffen wir aktivierende Momente für Sie. Unser anregendes Angebot wirkt ganzheitlich von Kopf bis Fuß, fördert die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers, erfrischt und belebt das Hautbild und steigert das Wohlbefinden Ihres Körpers! Für ein Gefühl wie neugeboren, voll Energie, Kraft und Vitalität.*

Unser exklusiver  
**ARTSPA TIPP**

Die **bio-zertifizierte**  
Pflegelinie by **DOLCE VITA**  
HOTELS®



— *Alpenrose, Edelweiß, Arnika & Co.* – so heißen die Hauptdarsteller der ersten bio-zertifizierten Körperpflege Linie, die **exklusiv in den DolceVita Hotels** zur Anwendung kommen. Zehn typische Heilkräuter und Pflanzen aus biologischem Anbau oder kontrollierter Wildsammlung werden **von Hand verlesen** und zu einzigartigen Naturprodukten veredelt. Rund 315 Sonnentage im Jahr schenken diesen Kräutern einen besonderen Reichtum an natürlichen Pflegestoffen. Produkte, die den höchsten Ansprüchen gerecht werden, kreiert aus dem Besten, was im **BERG Paradies** der Südtiroler Alpen wächst – und das garantiert frei von künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen bzw. von Mineralöl und Paraffinen.

—  
DolceVita für den Körper:  
**bio-zertifiziert & exklusiv**  
Eine einmalige Verbindung  
von Natur und Lifestyle!  
—



**trehs®**

Unsere Lindenhof  
**PFLEGELINIE**

Übrigens: Unsere "LH  
Pflegerlinie" wird von  
TREHS hergestellt. Sie  
finden Sie in Ihrem  
Zimmer und im Shop.

Das Sarntal besticht vor allem durch die von  
Latschen- und Zirbelkiefern geprägte Naturlandschaft.  
Das besondere Klima, die sauren Böden zwischen  
1600 und 2400 Höhenmeter und die **reine Bergluft**  
bieten optimale Bedingungen um ihre heilkräftigen  
Wirkstoffe zu entwickeln.

TREHS war eine Sarnener **Kräuterfee** die mit den  
Kräften der Pflanzen bestens vertraut war und damals  
von der Bevölkerung bei unterschiedlichen Beschwerden  
aufgesucht wurde. Der Sage nach war TREHS sehr  
schön – man erzählte sich, dass sie während der Hexen-  
nächte am mystischen Ort der „Stoanerne Mandln“  
Latschenzweige zupfte und diese ins Feuer warf.

Der Duft der Latschen, so  
wusste man schon damals,  
hat eine anregende Wir-  
kung, **befreit den Geist**  
und gibt Kraft.

–  
Die Kraft aus den  
Bergen, voller Tradition,  
im Einklang mit der Natur.  
–



**MATIS**  
PARIS  
BEAUTY EXPERT

\_\_\_\_\_ Ihre individuellen Hautbedürfnisse werden ganz gezielt mit dem Wissen der Aroma-, Pflanzen-, Vitamin- und Oligotheraphie erfüllt. Sich verstanden fühlen und somit wohlfühlen in der eigenen Haut – dafür steht MATIS mit individuellen Behandlungen und Pflegeserien für Frauen und Männer. **Ganz in unserem Sinne!**

–  
Innovation  
für die Haut.  
–

  
**PIROCHE**<sup>®</sup>  
COSMÉTIQUES

\_\_\_\_\_ „Methode **PIROCHE COSMÉTIQUES**“ – auf Grundlage der Bioenergetik. Die besten Wirkstoffe aus der Natur, eine Kosmetikforschung auf dem Stand der Wissenschaft in Verbindung mit der Kultur des „Wellbeings“. Die Körperbehandlungen verleihen psychophysisches Wohlbefinden und bringen den Körper wieder in seine Balance zurück. **Jede PIROCHE Anwendung basiert auf den drei Säulen DETOXING** (entgiftend), **STIMULATING** (stimulierend) und **REGENERATING** (regenerierend).

–  
Ein Südtiroler Unternehmen  
mit über 30 Jahren  
Erfahrung im Bereich der  
professionellen Kosmetik.  
–







—  
Das aktuelle Wochenprogramm  
für unsere Biker finden Sie unter  
[www.lindenhof.it](http://www.lindenhof.it)  
—

## BEWUSSTE BEWEGUNG

# *Bike*

---

*Von Montag bis Freitag* finden täglich mindestens zwei MTB-Touren in unterschiedlichen Leistungsstufen statt.

*Am Montag* stellt die Ötzi Bike Academy persönlich das Wochenprogramm vor, holen Sie sich hier Infos zu allen Tourenmöglichkeiten rund um Naturns.

*Am Dienstag und Donnerstag* finden Rennradtouren in zwei unterschiedlichen Leistungsklassen statt. **Empfehlenswert** ist am Dienstag die Stilfserjoch Wette mit

dem Chef des Hauses Joachim Nischler. Sind Sie schneller als er am Ziel, dann gewinnen Sie einen 100 Euro Wellnessgutschein einzulösen in unserer ArtSPA.

Für **gemütlichere Touren** bietet die Ötzi Bike Academy zweimal wöchentlich E-Mountainbiketouren zu den wunderschönsten Plätzen im Vinschgau an. Auch individuelle Biketouren oder Techniktrainings mit einem privaten Bikeguide sind auf Anfrage möglich.

---

## XXL-Bikesaison

von März bis November  
die längste Saison in den Alpen

## BEWUSSTE BEWEGUNG

# *Sport-Physiotherapie*

---

*Wir pflegen eine enge Zusammenarbeit mit Dr. Franz Christanell, der regelmäßig unser Spa Team schult und weiterbildet. In regelmäßigen Abständen hält er verschiedene Fachvorträge für unsere Gäste, in denen er wertvolle Informationen und Neuigkeiten rund um die Themen Sport, Fitness & Physiotherapie weitergibt.*

### **VITA Dr. Christanell**

*Sein Credo: „Die Suche nach der Ursache des Problems“. Dr. Franz Christanell beginnt 1997 sein Studium der Sportwissenschaften in Innsbruck.*

*Anschließend erlangt er den Titel des „Physiotherapeuten“. Im Jahr 2006 beendet er sein Doktoratsstudium in Innsbruck mit Auszeichnung.*

*Dr. Christanell bildet sich regelmäßig weiter, wie z.B. an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften: MAS in muskuloskelettaler Physiotherapie, OMT SVOMP@.*

*Auf den Gebieten der Knieverletzung, Wirbelsäulenbeschwerden und Schulter-*

*verletzungen bildet er sich in Kanada und Stuttgart weiter.*

*2008 eröffnet Dr. Franz Christanell seine Praxis in Naturns. Ziel war dabei das Umsetzen eines innovativen Konzeptes, wo Breiten- und Spitzensportlern sowie nichtaktiven Menschen ein ganzheitliches Paket von Physiotherapie, medizinische Trainingstherapie, Ernährungsberatung, Osteopathie, als auch energetische Behandlungsformen (Shiatsu) zur Verfügung steht.*

*Zurzeit arbeitet Dr. Christanell mit seinem Team (einer Physiotherapeutin, einer Masseurin und einer Sportwissenschaftlerin/Shiatsu-Praktikerin) in der Sporttherapie Dr. Christanell in Naturns.*

*Nebenher hält er immer wieder Gastvorträge für Betriebe, Vereine und Hausärzte in Südtirol und Umgebung über aktuelle Themen wie „Sportverletzungen“ oder „Rücken- und Nackenbeschwerden“.*

---



### Physiotherapie & Manuelle Therapie\*

ca. 40 Min.

80,-

*Individuelle Untersuchung, physiotherapeutische Behandlung und international anerkannte manuelle Physiotherapie auf Masterniveau.*

### Präventive Physiotherapie\*

ca. 40 Min.

80,-

*Spezieller Muskelfunktionscheck. Hierbei werden der Körper auf Statik, Beweglichkeit, sowie sämtliche Muskeln auf Länge und Kraft mittels klinischer manuell durchgeführter Muskel-Dehntests als auch Muskel-Krafttests analysiert.*

#### \* **Buchungsprozess:**

*Melden Sie sich bis spätestens Montag um 08:00 Uhr an der Lindenhof-Rezeption, für einen Termin am Mittwochvormittag. Gerne fragen wir auch für alternative Termine beim Team von Dr. Christianell nach.*



”  
Ankommen bei mir selbst, über den Körper mit meiner Seele in Kontakt kommen. In immer tiefere Schichten meines Wesens vordringen und zur Gewissheit gelangen, dass ich mit allem, was mich umgibt, verbunden bin. So erfahre ich tiefste Dankbarkeit und Glück. Das ist für mich Yoga!  
“

Monika Chitra Pedross  
Yogalehrerin



## BEWUSSTE BEWEGUNG

# Yoga

Ganzheitliche Harmonie. Mit Yoga bringen Sie Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.

*Beim Yoga konzentrieren wir uns auf Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und vor allem auf unsere Atmung. Dies wirkt ausgleichend auf die Organe und stärkt unser Nervensystem. Wir schärfen unsere Körperwahrnehmung und Konzentration, finden leichter zur Entspannung. Yoga stärkt unsere Mitte, erdet uns. Wie wohltuend!*

**Yoga-Einheiten  
mit Monika Chitra Pedross**

*Ausbildungen in Yoga Vidya und Yoga Nidra, Yogatherapie bei Erkrankungen der Atmungsorgane, Herzkrankheiten und Arteriosklerose nach Dr. D. Omish, zertifizierte Hormonyogalehrerin, zertifizierte Yin Yogalehrerin*

### **Kostenlose Schnupperstunden (immer montags)**

eine Einheit _ zu ca. 90 Min.	15,-
drei Einheiten _ zu ca. 90 Min.	39,-
fünf Einheiten _ zu ca. 90 Min.	55,-

### **Privatstunde (auf Vorreservierung)**

ca. 90 Min.	90,-
-------------	------

## KOSMETIK

# Gesichtsbehandlungen

### **Klassische Gesichtsbearbeitung**

*Eine Gesichtsbearbeitung – ganz individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt – mit Pflegeprodukten von MATIS. Reinigung, Peeling, kurze Massage, Maske und Abschlusspflege*

Individuelle Vielfalt \_ ca. 50 Min. 77,-

Individuelle Vielfalt \_ ca. 80 Min. 101,-

+ *Formen der Augenbrauen, Tiefenreinigung, Gesichtsbearbeitung, Hals- und Dekolleté-Massage*

Individuelle Vielfalt mit Ultraschall \_ ca. 80 Min. 111,-

+ *Formen der Augenbrauen, Tiefenreinigung, Gesichtsbearbeitung, Hals- und Dekolleté-Massage*  
+ *Das Ergebnis kann auf Wunsch unterstützt werden durch die intensive Tiefenarbeit des Ultraschalls. Dieser schleust hochwirksame Aktivstoffe tief in die Haut ein. Eine sichtbare Meisterleistung!*

### **Spezial Gesichtsbearbeitung**

*Diese Behandlung schenkt der anspruchsvollen Haut Festigkeit und Straffheit. Zusätzlich zu den Behandlungsschritten der klassischen Gesichtsbearbeitung, sorgt eine spezielle Lifting-Massage und eine aufbauende Spezial-Maske für intensive Pflege und eine jugendliche Ausstrahlung.*

Well-Age \_ ca. 50 Min. 88,-

Well-Age \_ ca. 80 Min. 108,-

+ *Die Gesichtsbearbeitung wird mit Kaviarperlen und einer speziellen, sich selbst erwärmenden Maske ergänzt um Ihnen ein neues, entspannendes Hauterlebnis zu bieten.*

### **Klassische Gesichtsbehandlung für den Mann**

*Maskuline Hautpflege für IHN! Diese Behandlung beinhaltet eine intensive Reinigung, ein erfrischendes Peeling, eine entspannende kurze Massage, individuelle Maske und Abschlusspflege. Vitale, erfrischte Haut für Sie – meine Herren!*

Kraftpaket \_ ca. 50 Min. 77,-

Kraftpaket \_ ca. 80 Min. 101,-

+ Formen der Augenbrauen, Tiefenreinigung, Gesichts-, Hals- und Dekolleté-Massage.



## KOSMETIK

# Hände und Füße

### Spa Maniküre

Handschmeichler \_ ca. 50 Min. 68,-  
*Ihre Hände im Mittelpunkt. Eine Wohlfühlbehandlung inkl. Handbad, Peeling als Vorbereitung und Formen der Nägel mit intensiver Nagel- und Hautpflege. Die abschließende Massage und Packung von Hand bis Ellenbogen perfektioniert das Ergebnis.*

### Spa Pediküre

Fußschmeichler \_ ca. 50 Min. 68,-  
*Ihre Füße im Mittelpunkt. Diese Verwöhnbehandlung für die Füße beinhaltet ein Fußbad, Peeling als Vorbereitung und Formen der Nägel mit intensiver Nagel- und Hautpflege. Zum Abschluss versorgen eine Massage und Packung von Fuß bis Knie intensiv Ihre Haut. Ein wahrer Frischekick für Ihre Füße!*

### Fresh-up-Paket Maniküre & Pediküre

Kurzurlaub \_ ca. 80 Min. 90,-  
*Zusammen sind wir stark! Eine Kombination aus klassischer, kurzer Maniküre und Pediküre als Fresh-up, inklusive Nachformen der Nägel nach Wunsch, Behandlung von Nagelbaut und Hornhaut (Pediküre), Polieren der Nägel, Abschlusspflege.*

### Als Ergänzung

- + Lackieren der Nägel bei Maniküre/Pediküre \_ ca. 20 Min. 17,-
- + French Lack \_ ca. 25 Min. 21,-
- + UV Lack bei Pediküre \_ ca. 35 Min. 40,-

## KOSMETIK

# *Gesicht und Körper*

■ Wimpern färben	18,-
■ Augenbrauen färben	18,-
■ Wimpern & Augenbrauen färben	29,-
■ Augenbrauen regulieren	10,-

### Depilation/Harzen

■ Ganzes Bein	50,-
■ Bein bis Knie	41,-
■ Bikinizone	21,-
■ Achsel	16,-
■ Rücken oder Brust	30,-
■ Oberlippe	11,-
■ Gesicht klein <i>Oberlippe und Kinn</i>	16,-
■ Gesicht groß <i>Oberlippe, Kinn und Augenbrauen</i>	21,-

## WELLNESS FÜR DEN KÖRPER

# *Körperbehandlungen*

### Körperpeeling mit Marmorgranulat

Intensive Reinheit \_ ca. 20 Min. 31,-  
*Dieses intensive Körperpeeling befreit von abgestorbenen Hautschüppchen und lässt Ihre Haut aufatmen und strahlen.*

### TREHS Körperpeeling & Packung

Durstlöscher \_ ca. 50 Min. 62,-  
*Aktivierendes Körperpeeling und muskelbelebende Sarner Latschenpackung.*

### PIROCHE Bioenergetische Behandlung

Energetisches Gleichgewicht \_ ca. 80 Min. (Ganzkörper) 88,-  
*Durch die Kombination spezieller ätherischer Öle und Drainagearbeit mit Schröpfgläsern, löst diese ausgleichende Anwendung sanft Energieblockaden, stimuliert die Energiebahnen und bringt Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht. Das Immunsystem wird gestärkt. Ihre Muskulatur wird entlastet und entspannt. Sie führen sich ausgeglichen, auf ganzer Linie!*

### PIROCHE Bioenergetische Rückenbehandlung & Algenpackung

Anregende Erholung \_ ca. 50 Min. 62,-  
*Die umfassende Entspannung für Nacken und Schultern! Eine bioenergetische Schröpfglassmassage lockert die Muskulatur im Nacken-, Rücken- und Schulterbereich. Energieblockaden werden dort werden gezielt gelöst und ein Gefühl der Entlastung und ganzheitlichen Entspannung stellt sich ein. Eine, den Stoffwechsel anregende Algenpackung wirkt zusätzlich innerlich reinigend und ausleitend. Ein Gefühl von tiefer Regeneration stellt sich ein.*

### PIROCHE Cellulitebehandlung

*Ein anregendes, aktivierendes und entstauendes Behandlungskonzept, das in Kombination mit speziellen Wirkstoffen die Haut strafft und ebenmäßig erscheinen lässt. Eine Anwendung, die unter die Haut geht!*

Präzise Spannung \_ ca. 50 Min. 67,-

Präzise Spannung mit Ultraschall \_ ca. 80 Min. 91,-  
+ intensive Unterstützung der Wirkung mit Ultraschall

### GSUND BELVITA Körperbehandlung

Reinstes Südtirol \_ ca. 50 Min. 80,-

*Ein Ritual – ganz pur und echt wie Südtirol. Eine Kombination, bestehend aus einem wohltuendem Fußbad mit Zirbelkiefer, Latschenkiefer, Salbei und Thymian, gefolgt von einer stimulierende Hand- und Armmassage mit Alpenrose, Arnika- und Nachtkerzenöl. Das Fußpeeling mit ätherischen Ölen der Alpenrose, Zirbelkiefer, Malve und Ringelblume schenkt eine vitalisierendes Gefühl. Die belebende Körpermassage inkl. Gesichts und Dekolleté und die pflegende Körperpackung mit Alpenrose, Johanniskrautöl, Nachtkerzenöl und Zirbelkieferöl versorgen intensiv mit Feuchtigkeit.*

### BELVITA Premium Massage

Genussvoller Moment \_ ca. 50 Min. 72,-

*Ein BELVITA Treatment vom Feinsten! Die ganzheitliche Massageanwendung führen wir auf Ihren Wunsch hin aktivierend oder ausgleichend durch. Öl von Johanniskraut lässt Sie körperlich und mental entspannen und fördert den tiefen Schlaf. Wahlweise wirkt das Öl der Latschenkiefer ganzheitlich anregend nach einem aktiven Sporttag! Stress ade!*

# DAS WISSEN VOM LANGEN, GESUNDEN LEBEN

## *Ayurveda*

\_\_\_\_\_ *Ayurveda ist eine traditionelle indische Heilkunst und Lebensphilosophie, mit dem Ziel, die Gesundheit zu erhalten.*

***Sind Sie ein Typ für Luft, Feuer oder Erde?***

*Vata, Pitta oder Kapha – jeder Mensch besitzt von Geburt an die drei Formen der Lebensenergie „Doshas“ in unterschiedlichen Proportionen, deren Kombination die Körper- und Charakterzusammensetzung bestimmt. Das harmonische Gleichgewicht der Doshas fördert Gesundheit und Ausdauer des Körpers. Die Doshaverteilung kann durch Befragung, körperlicher Untersuchung und Betrachtung durch einen Ayurveda Arzt festgestellt werden. Durch psychische Belastungen, falsche Lebensweise und äußere Umstände, kann dieses Zusammenspiel entgleisen – der Mensch wird krank. Jede ayurvedische Therapie zielt darauf, den ursprünglichen Konstellationstyp des Menschen wiederherzustellen. Er fühlt sich dann ausgeglichen und stark.*

### **Die 3 Säulen der Behandlungen:**

–  
Ernährung, individuelle  
Massage und Therapie,  
körperliche und geistige  
Bewegung mit Yoga und  
Meditation

–



## Abhyanga – Ayurveda Massage

Wohltuende Gelöstheit \_ ca. 80 Min. 107,-  
*Die Ganzkörperöl-Massage aus der indischen Kultur mit warmem Sesamöl (inkl. Gesichts- und Kopfmassage) lässt Sie tief zur Ruhe kommen, pflegt die Haut und unterstützt das körperliche und mentale Loslassen. Wohltuend, fernöstlich und doch ganz nah!*

## Kombination: Abhyanga Massage und Shirodara (Stirnguss)

Präsenten Glück \_ ca. 105 Min. 149,-  
*Neben der ayurvedischen Ganzkörperöl-Massage erleben Sie einen Stirnguss, der die Gedanken fließen lässt und Sie in eine tiefe Ruhe begleitet. Präsentes Glück aus einer anderen Welt – vollkommen still und erbsam ins Hier und Jetzt kommen!*

## Kundalini – Ayurvedische Rücken Massage

Kraftvolle Aufrichtung \_ ca. 50 Min. 72,-  
*Zu Beginn werden erste Verspannungen der Rückenmuskulatur sanft gelöst. Anschließend lockert eine intensivere Massagetechnik vom Beckenbereich ausgehend, entlang der Wirbelsäule, über Schultergürtel bis zum Kopf intensiv und schenkt ein aufrichtendes Gefühl. Das Nachruhen mit einem Wärmekissen rundet diese intensive Rückenbehandlung ab!*

## Padabhyanga – Ayurvedische Fuß Bein Massage

Zentrierte Entspannung \_ ca. 25 Min. 38,-  
*Diese Fuß-Beinmassage ist ein wahrer Genuss für Ihre Füße! Die Behandlung nach ayurvedischer Tradition mit warmem Sesamöl wirkt über die Füße tief entspannend auf den gesamten Körper und hinterlässt ein Gefühl von Zentrierung.*

## Kalari – Massage mit den Füßen

Aktivierende Inspiration \_ ca. 50 Min. 72,-  
*Unser Ayurveda-Therapeut massiert Sie bei dieser Ganzkörper-Massage mit seinen Füßen, während Sie auf einer Matte am Boden liegen. Das warme Sesamöl und die aktivierten Muskelregionen fördern Ihre Beweglichkeit!*

## FÜR DEN BEWEGUNGSAPPARAT

# *Klassische Massagen*

### **Teilkörper Massage**

*Starker Klassiker \_ ca. 25 Min. 38,-  
Ob müder Rücken oder verspannter Schulter-Nackbereich. Unser starker Klassiker bringt tiefe Erholung und mehr Beweglichkeit.*

### **Kopf Schulter Nacken Massage**

*Tiefe Gedankenpause \_ ca. 25 Min. 38,-  
Ausgleichende und harmonisierende Massagetechniken lösen Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Ihre Gedanken beruhigen sich, Sie lassen den Alltag hinter sich. Sie fühlen sich befreit und ganz angekommen in Südtirol! Eine Auszeit, die nie enden soll!*

### **Intensive Rückenbehandlung**

*Gezielte Impulse \_ ca. 50 Min. 68,-  
Die ideale „erste Hilfe“ nach einer Tour auf dem Rad oder mit dem Wanderrucksack auf dem Rücken! Gezielte Impulse mit Hand-, Unterarm- und Schröpfglastechniken lösen muskuläre Verspannungen und schenken ein Gefühl von tiefer Entlastung.*

### **Ganzkörper Massage**

*Muskuläres Gleichgewicht \_ ca. 50 Min. 68,-  
Leichter Muskelkater oder einfach nur verspannt? Die Ganzkörpermassage mit individuellem Schwerpunkt bringt Sie in Ihr muskuläres Gleichgewicht zurück!*

## Dorn Methode

In Ordnung \_ ca. 50 Min. 72,-  
*Eine soft-intensive und Behandlung zur Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke. Wirbelsäule und Hüfte werden wieder in ihre korrekte, natürliche Position gebracht. Ganz sanft. Wir empfehlen 5-6 Tage Ruhepause zwischen den Behandlungen.*

## Breuss Massage

Gute Lösung \_ ca. 50 Min. 72,-  
*Die Breuss Massage ist eine feinfühlig, gezielte Rückenmassage entlang der Wirbelsäule, die imstande ist, energetische und körperliche Blockaden zu lösen. Sie kann die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben einleiten und ist oft der „Schlüssel“ zur Lösung verschiedener körperlicher Herausforderungen des Bewegungsapparats, besonders im Bereich des Kreuzbeins. Abgeschlossen wird diese Massage mit einer tiefgehenden Johanniskrautpackung.*

## Dorn & Breuss Behandlung

Wirkungsvolles Doppel \_ ca. 80 Min. 95,-  
*Die Dornmethode und die Breuss Massage sind zwei überragende Methoden der Selbsthilfe, die bei vielen Beschwerden des Rückens, der Wirbelsäule der Gelenke und aller Bereiche des Körpers, die direkt oder indirekt mit der Wirbelsäule und den Gelenken verbunden sind, wirken. Eine der wirkungsvollsten Behandlungsformen, um wieder in Balance zu kommen. Wir empfehlen 5-6 Tage Ruhepause zwischen den Behandlungen.*

## Drainierende Massage

*Die sanften, rhythmischen Massagebewegungen hinterlassen nachhaltig ein leichtes, entstautes Beingefühl. Ideal für Sportler, Menschen in sitzenden oder stehenden Berufen oder auch als Ergänzung zur Cellulitebehandlung! **ideal für Schwangere***

Nachhaltige Leichtigkeit \_ ca. 25 Min. (Teilkörper Beine) 34,-

Nachhaltige Leichtigkeit \_ ca. 50 Min. (Ganzkörper) 68,-

### Sport Massage

*Ein Sporturlaub fordert leistungsfähige und vitale Muskeln. In dieser Behandlung kümmern sich unsere Experten ganz intensiv um Ihren Bewegungsapparat, unterstützt am Rücken und den Beinen mit einer besonderen Sportcreme. Damit Sie immer eine Rad-, Ski- oder Fusslänge voraus sind!*

Grenzenlose Energie \_ ca. 25 Min. (Teilkörper Beine) 38,-

Grenzenlose Energie \_ ca. 50 Min. (Ganzkörper) 72,-

## AUSGLEICHEND FÜR KÖRPER UND GEIST

# *Spezialmassagen*

### TREHS Marmorstein Massage

*Energievolle Wärme \_ ca. 50 Min. 72,-  
Diese ganzheitliche Massage mit original naturbelassenem Laaser Marmor und warmen Latschenkieferöl wirkt beruhigend und ausgleichend. Mit energievoller Wärme und im eigenen Wohlfühltempo – ab in die Tiefenentspannung!*

### TREHS Fuß Massage

*Lebendige Fuß-Freude \_ ca. 25 Min. 38,-  
Intensive Fußmassage, belebend und erfrischend mit Sarnner Latschengel.*

## Energie Fuß Massage nach Pater Josef Eugster

Impulsive Lebensgeister \_ ca. 50 Min. 68,-  
*Diese Energiefußmassage ist eine ganzheitliche Behandlung. Die Technik ist eine Kombination aus westlichem und asiatischem Wissen. Teilgebiete werden mit einem Stäbchen behandelt – dies ermöglicht ein tieferes und gezielteres Vorgehen. Die körpereigenen Abwehrkräfte werden gestärkt. Ein Ausgleich für Körper, Geist und Seele.*

## Tuina Massage

Asiatische Mission \_ ca. 50 Min. 72,-  
*Eine Massageanwendung aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Über Schieben, Streichen, Drücken und Klopfen entlang der Meridiane (Energiebahnen) sowie durch Mobilisation der Gelenke wird das energetische und physische Gleichgewicht wieder hergestellt. In asiatischer Mission, mit tiefer Wirkung!*

## Shiatsu Behandlung

Neuer Schwung \_ ca. 50 Min. 72,-  
*Shiatsu hat sich in Japan aus der chinesischen Medizin (TCM) entwickelt. Durch sanften Druck, Dehnung und Faszienarbeit werden Blockaden und Flüssigkeitsstauungen gelöst und gelindert. Die körpereigene Energie (Qi) wird zum Fließen gebracht und alle Körperfunktionen werden ausgeglichen. Körper, Geist und Seele werden auf sanfte Weise harmonisiert und vitalisiert. (Bitte erscheinen Sie in bequemer Kleidung.)*

## Shiatsu für Schwangere

Schwungvolle Zeit \_ ca. 50 Min. 70,-  
*Die sanften Druck- und Dehntechniken dieser japanischen Behandlungsform lösen muskuläre Blockaden und bringen Flüssigkeitsstauungen auf sanfte Weise in Bewegung. Ihre körpereigene Energie kommt in Fluss, Sie fühlen sich leicht und beschwingt. Eine wirksame Methode, die körperlich entlastet, Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugt und ausgleichend wirkt. Einfach loslassen.*

**Für werdende Mütter ab dem 5. Monat.**

**Bitte erscheinen Sie in bequemer Kleidung. ideal für Schwangere**

## Kräuterstempel Massage nach Pantai Luar

Natürliche Note \_ ca. 50 Min.

92,-

*Die Komposition aus warmem Öl und Kräuterstempeln löst körperliche Verspannungen, aktiviert die Zellerneuerung und lässt ein Gefühl von tiefer Ausgeglichenheit entstehen. Eine Behandlung mit natürlicher Note und Mehrwert!*

## Lomi Lomi Nui – Hawaiianische Ganzkörper Massage

Sinnlicher Traum \_ ca. 80 Min.

107,-

*Die Verbindung von warmem Kokosöl und fließenden Streichbewegungen führen Sie in die tiefe Entspannung. Körperliche und seelische Blockaden können sich lösen und ausgleichendes Gefühl für Körper, Geist und Seele stellt sich ein.*

## Hot Stone Massage

Tiefe Ruhe \_ ca. 80 Min.

95,-

*Eine tiefenentspannende Massage mit warmen Lavasteinen und speziellen Massagegriffen, die sehr lösend bei Muskelverspannungen wirkt. Ein Gefühl von Geborgenheit und innerer Ruhe stellt sich nachhaltig ein.*

## Faszien Massage

Faszinierendes Erlebnis \_ ca. 80 Min.

95,-

*Diese innovative Druckmassage arbeitet mit sogenannten myofaszialen Techniken. Der gezielte Druck auf „Triggerpunkte“ löst tiefsitzende Verspannungen. Dies sorgt für ein befreiendes Gefühl und mehr Beweglichkeit im Körper. Ein wahrlich nachhaltiges Behandlungskonzept!*

## Rücken Massage im Sitzen

Entspannende Entlastung \_ ca. 25 Min.

37,-

*Aufrecht sitzend entspannen. In dieser Anwendung schenken Ihnen wohltuende Streichungen und sanfte Massagegriffe Entlastung für Ihre geforderte Rücken- und Nackenmuskulatur. Sich entlastet fühlen. **ideal für Schwangere***

## Aroma Ganzkörper Massage im Freien

Lindenhof Weingarten-Massage \_ ca. 50 Min. (für eine Person) 77,-  
*Ein einzigartiger Erlebnisgenuss im Freien. Ganz frisch, frei und naturnah erleben Sie eine Aroma-Ganzkörpermassage. Ein unvergessliches Ereignis – alleine oder zu zweit! **Anmerkung:** bei guter Witterung von Mai bis September buchbar! **Spezial***



Neu

## WAVE RITUALS VON *wavebalance*

—— *Ganzheitlicher Genuss, ganz neu. Auf dem mit warmem Wasser gefüllten BalanceFloater erleben Sie nachhaltige Berührungskunst, unterstützt durch die natürlichste aller Bewegungen: den Rhythmus der Wellen!*

*Das Gefühl der Leichtigkeit und des Getragen-Seins, kombiniert mit den rhythmisch-fließenden Behandlungstechniken, sorgen für eine tief beruhigende Wirkung und ein natürliches Loslassen auf körperlicher und mentaler Ebene. Sanfte Mobilisationsgriffe und bewusste Streichungen lösen dabei tiefe Verspannungen in Muskulatur und Bindegewebe. Spielerisch tanken Sie eine Fülle frischer Lebensenergie. Wie ein Tanz auf den Wellen!*

—  
Die neuen Spa-Rituale  
für tiefe Entspannung und  
Regeneration auf dem  
BalanceFloater.  
—





## WAVE RITUALS

### *Für mich*

#### Wave Ritual – Ganzkörperbehandlung mit Öl

Berührender Genuss \_ ca. 80 Min. 107,-

*Alles im Fluss. Die rhythmisch-fließenden wavebalance-Ausstreichungen und das warme Öl harmonisieren den gesamten Organismus auf sehr sanfte und tief entspannende Weise. Im ruhigen und natürlichen Fluss wird der Körper fast schwerelos wie auf einer Welle behandelt und bewegt. Die einfließenden Mobilisationsgriffe lösen dabei auch tiefsitzende Verspannungen auf und sorgen für neue Bewegungsfreirheiten. Tiefberührend!*

**ideal für Schwangere**

#### Wave Ritual – Mobilisationsbehandlung teilweise mit Öl

Traumhafte Inspiration \_ ca. 50 Min. 80,-

*Wohlfühlen pur. Individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, begleitet Sie diese Ganzkörperbehandlung zu tiefer Regeneration. Achtsame Berührungen und sanfte Grifftechniken kundiger Hände, der rhythmische Bewegungsfluss, das warme Öl und das Gefühl der Leichtigkeit schenken Ihnen ein einmaliges Behandlungserlebnis. Eine zutiefst inspirierende Erfahrung, die frische Lebensenergie schenkt. Traumhaft schön!*

#### Wave Ritual – Mobilisationsbehandlung ohne Öl

*Bewegt werden. Eine Mobilisationsbehandlung als dreidimensionales Erlebnis. Manuelle Grifftechniken und Berührungsabfolgen bringen den gesamten Körper in Schwung. In spiralförmigen, wellenförmigen Bewegungsabläufen werden Faszien und Gelenke bis in die Tiefe gelockert und entspannt. Sich wiederholende Dehn-, Zug- und Drucktechniken im sanften Rhythmus des mitschwingenden Wassers verbessern die Beweglichkeit und Ihre Koordination – sich beschwingt erholen! (In bequemer Kleidung.)*

Neue Dimension \_ ca. 25 Min. 41,-

Neue Dimension \_ ca. 50 Min. 72,-

## WAVE RITUALS

### Für Familien

#### ≡ Wave Ritual – Ganzkörperbehandlung mit Öl für 1 Elternteil und 1 Kleinkind

Starkes Familienband \_ ca. 50 Min.

88,-

*In Kontakt kommen. Ein multisensorisches Behandlungserlebnis für ein Elternteil und sein Kind (gemeinsam auf dem BalanceFloater), das tief verbindend wirkt. Die Kombination aus bewegenden Massageelementen, das gemeinsame „Schaukeln & Wiegen auf den Wellen“ und die Wirkung des warmen Öls, nehmen Sie mit auf eine Entspannungsreise zu Zweit. Gemeinsam genießen - für ein starkes Wir-Gefühl.*

#### ≡ Wave Ritual – Mobilisation & Entspannung für 1 Kind

Fantastische Floßfahrt \_ ca. 25 Min.

41,-

*Von Wellen getragen. Eine individuelle Anwendung für Ihr Kleinkind, bei der erst mit viel Freude an Bewegung, dynamische Übungen wie im Wasser durchgeführt werden. Die Schwingungen des Wassers durch den sanften rhythmischen Händedruck des Behandlers bewirken Momente tiefer innerer Ruhe. Die Muskulatur wird gelockert, das Nervensystem beruhigt. Ein starkes Behandlungserlebnis für Ihr Kind, bewegend wie eine Floßfahrt. Ahoi! (In bequemer Kleidung. Die Anwesenheit eines Elternteils ist erforderlich.)*

#### ≡ Wave Ritual – Massage-Schule für 1 Elternteil & 1 Baby

Vertrauensvolle Hände \_ ca. 25 Min.

46,-

*Intensive Fürsorge und Geborgenheit schenken lernen, durch die achtsame und liebevolle Babymassage. Die indische Kindermassage Leboyers und Prinzipien des Bobath-Konzeptes (Physiotherapie für Kinder) werden hier integriert und auf der Wasserliege umgesetzt. Eine Anwendung mit Anleitung, Ihr Baby zu verwöhnen und spielerisch-fließend das kleinkindliche Vertrauen zu stärken.*



## BEHANDLUNGEN

### Für Kids und Teenies

#### Shiatsu für Kinder ab 5 Jahren

ca. 25 Min. 38,-  
*Zur Harmonisierung des Energiesystems, zur Verbesserung der Koordination, der Körperwahrnehmung und der Konzentrationsfähigkeit.*

#### Nägel lackieren

ca. 25 Min. 26,-  
*für die Hände oder die Füße inkl. Hand- oder Fußmassage*

#### Teenie Gesichtsbehandlung

ca. 50 Min. 77,-

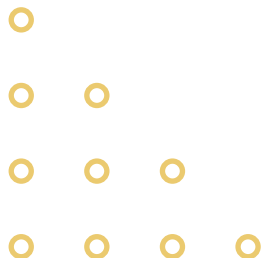
#### Rücken oder Kopf Massage mit Kokosöl

ca. 25 Min. 38,-

---

Für Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre: Alle Behandlungen werden in Anwesenheit eines Elternteils durchgeführt.

---



Neu

Unser exklusiver  
ARTSPA TIPP

ARTSPA SUITE

## *Pakete*

Buchbar für 2 Pers.

\_\_\_\_\_ *Wahrlich sinn-voll.*

*Unsere ArtSPA Suite empfängt Sie mit einem ganz besonderen Wohlfühl-Konzept. Neben einem Wärmeangebot an klassischer Finnischer Sauna (80–90 Grad), einem Dampfbad (40–50 Grad) und dem komfortablen Behandlungsbereich haben wir einen **Snoezelen Raum** für Sie integriert – ein multisensorisch gestaltetes Ruhekonzep, das auf Körper, Geist und Seele tief harmonisierend und regulierend wirkt.*

***Was ist ein „Snoezelen Raum“?***

*Unser Snoezelen Raum ist ein gemütlich gestalteter, angenehm warmer Rückzugs-Ort, in dem Sie inmitten leiser Klänge und Melodien, Düften und bewussten Lichteffekten in die tiefe Regeneration geführt werden. Die achtsam gesetzten Reize sorgen auf äußerst sinn-volle Weise für ein Gefühl von Geborgenheit und tiefer körperlicher und mentaler Entspannung.*

—  
Snoezelen – aus dem niederländischen: „snuffelen“ (kuscheln) und „doezelen“ (dösen).  
—

## ArtSPA SUITE Paket – Pflegende Zweisamkeit

ca. 80 Min. (für 2 Personen) 155,-  
*Wärme, Reinigung & Ruhe - herzlich willkommen! Nach einer Einstimmung in unserem Dampfbad, erleben Sie dort die intensive Wirkung eines Rasulbads, ein Reinigungsritual mit Pflegeschlämmen, die auf den gesamten Körper aufgetragen werden. Die anschließende Dusche und Teilkörpermassage „Starker Klassiker“ erfrischen und entspannen rundum. Im Snoezelen Raum lassen Sie das Erlebnis zu zweit ausklingen.*

### ARTSPA TIPP: *Für Familien*

---

Buchen und genießen Sie als **Elternteil & Kind** das Paket „Pflegende Zweisamkeit“ und stärken Sie Ihr Familienband!

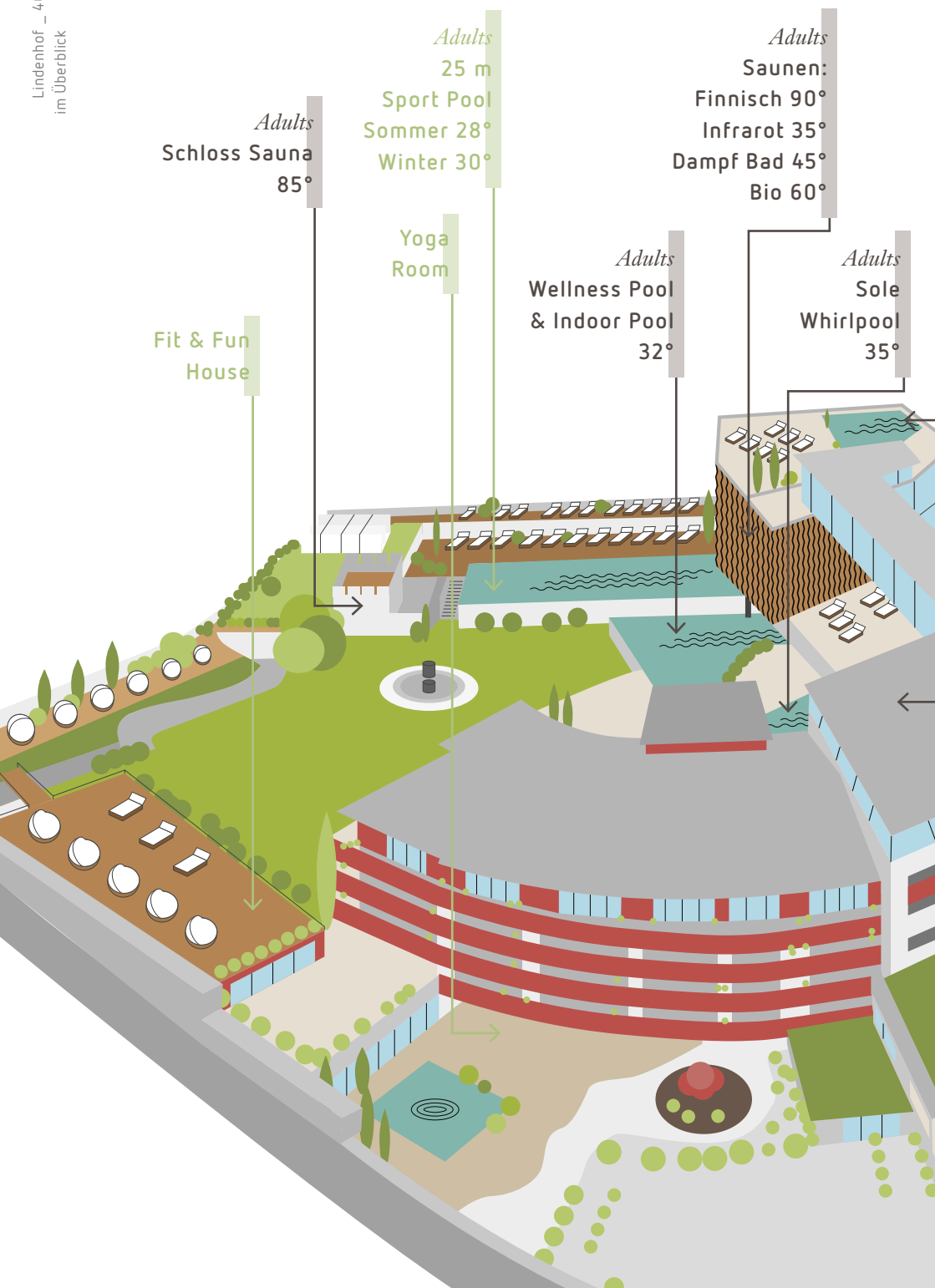
---

## ArtSPA SUITE Paket – Warmes Miteinander

ca. 110 Min. (für 2 Personen) 288,-  
*Ein Erholungspaket für 2! Zu Beginn wärmen Sie sich in der Finnischen Sauna auf und stimmen sich ein. Das Körperpeeling „Intensive Reinheit“ mit Marmorgranulat lässt Ihre Haut strahlen, die anschließende Ganzkörpermassage „Muskuläres Gleichgewicht“ wirkt ausgleichend auf den Körper. Die gemeinsame Ruhezeit im Snoezelen Raum hinterlässt ein Gefühl von Nähe und tiefer Gelassenheit!*

## ArtSPA SUITE Paket – BELVITA ROMANTIC You & Me

ca. 110 Min. (für 2 Personen) 268,-  
*Glück wird mehr, wenn man es mit dem Liebsten teilt! Genießen Sie gemeinsam ein sanftes Ganzkörperpeeling und eine sinnlichen Ganzkörpermassage mit Rosen-, Thymian- und Rosmarinölen. Bei der anschließenden Ruhezeit im Snoezelen Raum reichen wir Pralinen und Südtiroler Schaumwein. Doppelter Genuss für Leib und Seele.*



*Adults*  
Schloss Sauna  
85°

*Adults*  
25 m  
Sport Pool  
Sommer 28°  
Winter 30°

*Adults*  
Saunen:  
Finnisch 90°  
Infrarot 35°  
Dampf Bad 45°  
Bio 60°

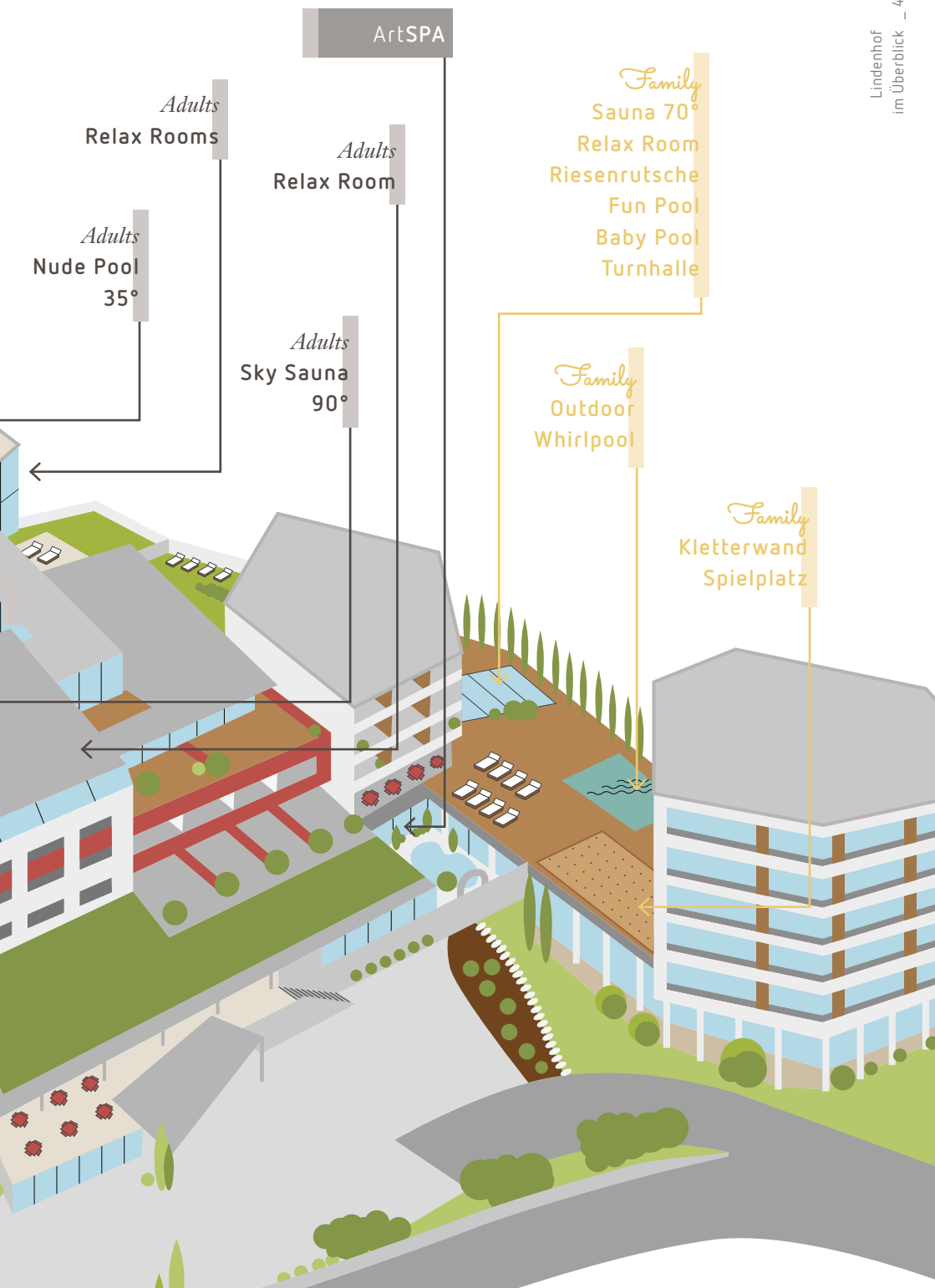
Fit & Fun  
House

Yoga  
Room

*Adults*  
Wellness Pool  
& Indoor Pool  
32°

*Adults*  
Sole  
Whirlpool  
35°





ArtSPA

*Adults*  
Relax Rooms

*Adults*  
Relax Room

*Adults*  
Sky Sauna  
90°

*Adults*  
Nude Pool  
35°

*Family*  
Sauna 70°  
Relax Room  
Riesenrutsche  
Fun Pool  
Baby Pool  
Turnhalle

*Family*  
Outdoor  
Whirlpool

*Family*  
Kletterwand  
Spielplatz

## ARTSPA

# *Etikette*

### *\_\_\_\_\_ **Behandlungen buchen und ankommen***

*Um sich Ihre Wunschbehandlung zu sichern, empfehlen wir, die Beratung und Anwendung noch vor Ihrer Anreise zu buchen. Ihre Terminbestätigung erhalten Sie direkt bei Anreise in unserem Hause.*

*Bitte finden Sie sich ca. 10 Min. vor Anwendungsbeginn an unserer Spa-Rezeption ein. Aus Respekt gegenüber den nachfolgenden Gästen bitten wir um Verständnis, dass bei Verspätung Ihrerseits, diese von der Behandlungszeit reduziert wird.*

### **Besonderheiten**

Shiatsu: findet in bequemer Kleidung statt

Der **Sauna-Bereich** ist ein Nacktbereich, der Poolbereich ist in Badebekleidung zu benutzen.

## Bekleidung

*Bitte kommen Sie zur Anwendung im Bademantel. Um Ihre Intimsphäre zu schützen, offerieren wir Ihnen bei jeder Behandlung einen Einmalstip und gehen während der Behandlung achtsam mit Ihrer Privatsphäre um.*

## Wunscherfüllung

*Vor jeder Behandlung erfragen wir Ihre ganz individuellen Behandlungsziele und -wünsche, um auf diese während der Behandlung einzugehen. Kompetente Beratung ist ein Bestandteil der Behandlung und liegt uns sehr am Herzen.*

## Anwendungen und Sauna für Kinder

*Der Behandlungsbereich ist ein Ort der Erholung. Wir bitten Sie um Verständnis, dass Kinder in der Sauna erst ab 16 Jahren zugelassen werden und sich die Kinder im Spabereich möglichst ruhig verhalten sollen.*

## Stornierungen

*Ihre Terminabsage sollte bitte mind. 24 Stunden vor Behandlungsbeginn stattfinden. Bei einer späteren Stornierung müssen wir Ihnen 80 % des Preises in Rechnung stellen.*

## Öffnungszeiten:

### ArtSPA

08:30–19:00 Uhr

–

### Wasserwelten

07:00–21:00 Uhr

–

### Fit & Fun House

07:00–20:00 Uhr

–

### Saunawelten

13:00–20:00 Uhr

Winter, 11:00–23:00 Uhr

–

### Schloss Sauna

16:00–19:00 Uhr



# LINDENHOF

Lifestyle DolceVita Resort



Kirchweg 2 \_ 39025 Naturns \_ Südtirol  
T. +39 0473 66 62 42 \_ [info@lindenhof.it](mailto:info@lindenhof.it) \_ [www.lindenhof.it](http://www.lindenhof.it)  
[www.stilfserjochwette.com](http://www.stilfserjochwette.com)



