

\_\_\_\_\_ **The art of life.** Il nostro concetto di benessere olistico consiste non solo nel fornire relax a breve termine, ma ha anche l'obiettivo di ispirarvi. Intendiamo sostenervi nella ricerca dell'equilibrio interiore e nel mantenerlo nella vita di tutti i giorni. Non per niente noi altoatesini siamo dei veri maestri della "dolce vita". Amiamo la vita e sappiamo assaporare i singoli momenti. Presso la nostra ArtSPA abbiamo perfezionato quest'arte, lasciandola permeare tutti gli ambiti del piacere, nelle stanze, nella scelta dei trattamenti e nei prodotti utilizzati. Veri capolavori artistici coronano l'esperienza spa, proprio come le sculture dell'artista altoatesino Wilhelm Senoner presenti presso la reception della nostra spa e nel giardino zen.

**Inspired by nature.** La natura si è prestata a musa per lo sviluppo dell'ArtSPA poiché ci dona potenza, energia e tranquillità. Per questo motivo attingiamo a piene mani al suo ricco scrigno di tesori.

Utilizziamo erbe fresche e l'acqua termale proveniente dalla nostra sorgente. Abbandonatevi agli effetti curativi, calmanti e rinvigorenti. Lasciatevi sedurre, ispirare e sorprendere.

**The essence of life.** Se si ascolta attentamente, è possibile sentire l'energia che scorre nel corpo, la forza che vive dentro di noi e a cui attingiamo giorno dopo giorno. Corpo, mente e anima formano un'unità. Ecco perché ci dedichiamo al vostro benessere olistico, offrendo relax per il corpo e ispirazione per la mente attraverso lo yoga, la terapia Kneipp o nell'ambito del nostro Life Balance Coaching. Nella nostra ArtSPA vi diamo lo spazio per godervi semplicemente la vita. Prendetevi il tempo, il tempo necessario per percepire e acquisire la consapevolezza delle vostre esigenze e per lasciarvi coccolare a 360 gradi.

Entrate nel mondo dell'ArtSPA del Lindenhof.

Benvenuti nella

# LINDENHOF ARTSPA

<b>LINDENHOF SIGNATURE TREATMENTS</b>	<b>08</b>	<b>TRATTAMENTI PER BAMBINI E RAGAZZI</b>	<b>36</b>
<b>THE BODY COLLECTION</b>	<b>12</b>	<b>EXPERIENCE PACKAGES</b>	<b>38</b>
<i>Absolute Body Spa</i>		<b>I NOSTRI PRODOTTI</b>	<b>40</b>
<i>Body Shaping &amp; Detox</i>		<b>PURE GREEN</b>	<b>42</b>
<i>Around the World</i>		<b>ACTIVITIES &amp; BALANCE</b>	<b>46</b>
<i>Velvety soft – Peeling e impacchi corpo</i>		<i>Fisioterapia sportiva</i>	
<b>THE FACE COLLECTION</b>	<b>24</b>	<i>Body, Mind &amp; Soul</i>	
<b>ULTRASONIC TREATMENTS</b>	<b>28</b>	<i>Lindenhof Yoga Flow</i>	
<b>ARTSPA FROM HEAD TO TOE</b>	<b>31</b>	<i>Life Balance Coaching</i>	
<b>BENESSERE PER DUE</b>	<b>32</b>	<b>SAUNE</b>	<b>54</b>
<i>ArtSpa Suite</i>		<b>INFORMAZIONI</b>	<b>58</b>
<i>Trattamenti di coppia</i>		<i>Etichetta ArtSPA</i>	



**Orari d'apertura dell'ArtSPA:**  
tutti i giorni dalle ore 09:00 alle 19:00

*Il team della nostra ArtSPA  
sarà lieto di consigliarvi di persona o  
telefonicamente al numero 540.*



LINDENHOF  
*Signature  
Treatments*

### THE FEEL-GOOD EXPERIENCE

Massaggio spalle, collo, testa e piedi

*Regalate al vostro corpo una pausa dalla vita di tutti i giorni, scegliendo una combinazione di trattamenti, perfetta per alleviare le tensioni. Spalle, collo, testa e viso riceveranno un massaggio delicato. L'olio a base di erbe di montagna potenzia la cura con un lieve aroma. Un impacco ai piedi con acqua termale e un massaggio ai piedi hanno un effetto benefico su tutto il corpo.*

50 min / 98,-€

#### Relaxation to go:

Il cuscino alle erbe altoatesine per il collo stimola il rilassamento anche a casa.

### THERMAL WAVE BALANCE

Cura e relax per tutto il corpo

*Un caldo pediluvio con la nostra acqua termale garantisce il massimo relax, a cui segue un impacco a base di mela e rosa canina, che prepara in modo ottimale il corpo al massaggio successivo, caratterizzato da tocchi delicati sul lettino ad acqua termale, accompagnati dal profumo di pino mugo locale e di abete rosso. Tutto è poi completato da un trattamento viso con compresse calde alle erbe che comprende detersione, peeling e massaggio per farvi sentire rilassati dalla testa ai piedi.*

75 min / 148,-€

#### Relaxation to go:

In regalo riceverete il nostro Pure Thermal Elixir per concedervi uno slancio ricco di freschezza a casa.

### THERMAL COUPLES TREATMENT

Trattamento disintossicante per 2 persone

*Un momento da godere nella nostra Private ArtSPA Suite: riscaldante, nutriente, rilassante. Dopo il bagno di vapore vi coccoleremo con un impacco a base di argilla lenitiva naturale e acqua termale, per poi passare a compresse calde alle erbe e a un massaggio viso disintossicante per rilassare e tonificare. “Fare il pieno di freschezza” è il motto del massaggio completo del corpo e del piacere di assaporare frullati detox e chips di mela.*

150 min / 297,-€ per 2 persone

#### LETTINO WAVE BALANCE

Sentirsi leggeri e dimenticare il peso della vita quotidiana sul materasso ad acqua termale. I trattamenti sul lettino Wave Balance sono intensificati dal ritmo naturale delle onde.



## THE BODY COLLECTION

### *Absolute Body Spa*

#### THE LEG & FOOT ENERGIZER

Massaggio dinamico per piedi e gambe

*Ridate slancio alle gambe stanche. Il massaggio a piedi e gambe ha un effetto energizzante duraturo sul corpo intero. Placiamo la fatica quotidiana e decongestioniamo, rinvigoriamo e rivitalizziamo tutti i muscoli delle gambe. Sentite la differenza in prima persona!*

50min / 85,-€

#### BACK POWER

Trattamento intensivo alla schiena

*I carichi sono diversi, così come i bisogni. Per questo motivo i nostri trattamenti sono personalizzati. L'intensità del massaggio e la cura sono scelte in base alle esigenze della vostra schiena, così avrete modo di vivere un'esperienza esclusiva. Grazie all'azione di coppette e campane tibetane le tensioni vengono allentate, migliorando la mobilità della colonna vertebrale.*

50min / 85,-€

## BELVITA PREMIUM SPA MASSAGE ≈ ∞

Massaggio completo individuale per il corpo

*In base ai vostri desideri, eseguiamo il trattamento in modo attivante o riequilibrante e potenziamo la tecnica del massaggio con l'olio giusto:*

- *l'olio di iperico aiuta il rilassamento fisico e mentale e promuove il sonno profondo*
- *l'olio di pino mugo ha un effetto fortemente stimolante dopo una giornata attiva*

50 min / 91,-€

75 min / 132,-€

## ENERGIZING HERBAL STAMP TREATMENT ◻ ∞

Massaggio con tamponi alle erbe

*Un massaggio riattivante, con effetto ricostituente sulla muscolatura e sul sistema muscolo-scheletrico. I tamponi naturali alle erbe vengono distribuiti su tutto il corpo con una leggera pressione e una tecnica basata su picchiettamenti, creando un effetto peeling sulla pelle, migliorando la circolazione e stimolando il metabolismo. Il profumo dei pregiati oli aromaterapici aiuta a combattere lo stress e apporta una nuova vitalità.*

50 min / 91,-€

## WORK IT OUT MESSAGE ∞

Massaggio sportivo rivitalizzante

*Lasciate spazio al puro relax! Questo massaggio mirato riattiva la muscolatura e scioglie anche le tensioni profonde e persistenti. Il tono muscolare migliora e il corpo acquista una nuova vitalità. I principi attivi all'arnica esercitano un effetto stimolante e forniscono nuova energia. Regalate al vostro corpo uno slancio di potenza di qualità professionale!*

50 min / 91,-€

## DORN & BREUSS TREATMENT ≈ ∞

Trattamento alla colonna vertebrale

*La combinazione del metodo Dorn e del massaggio Breuss aiuta ad alleviare molti problemi alla schiena originati dalla colonna vertebrale. La tensione viene allentata da una delicata terapia vertebrale e articolare, che fa ripartire l'energia migliorando così il benessere generale.*

75 min / 127,-€ (su richiesta)

## ENERGIZING FOOT MASSAGE ◻ ∞

Massaggio energizzante dei piedi

*Partendo dai vostri piedi sentirete il vostro corpo rinfrescato e rivitalizzato. La simbiosi tra digitopressione e accurato lavoro energetico permette di attivare e stimolare il corpo intero. Il flusso di energia viene stimolato e il sistema immunitario rafforzato.*

50 min / 84,-€

## MIND RELAXING AROMA MASSAGE ≈

Massaggio aromatico

*Tocchi consapevoli per il corpo e la mente. Un massaggio rilassante con effetto calmante a livello fisico e mentale. Il profumo degli oli biologici aromaterapici accuratamente selezionati e il massaggio delicato accarezzano olisticamente e risvegliano tutti i sensi. I muscoli si rilassano e la mente si libera. Abbandonatevi alle carezze che fanno bene all'anima.*

50 min / 91,-€

75 min / 132,-€





## THE BODY COLLECTION

### *Body Shaping & Detox*

#### **BODY SHAPING & DETOX** ◻ ∞

Programma anticellulite innovativo

*Un efficace trattamento anticellulite che agisce in modo duraturo sulla vostra pelle e sul tessuto connettivo. La coppettazione in combinazione con prodotti naturali altamente efficaci attenua visibilmente la cellulite, esercitando un'azione drenante sui tessuti. Un peeling enzimatico stimolante e la speciale tecnica di massaggio favoriscono l'azione detox. In combinazione con un impacco di alghe, il risultato è ottimizzato.*

50 min / 95,-€

75 min / 116,-€ (con impacco alle alghe)

#### **LYMPH-STIMULATING MASSAGE** ≈ ☺

Massaggio linfostimolante

*Decongestiona ed euforizza! Questa applicazione particolarmente leggera migliora la circolazione esercitando un'azione decongestionante sul tessuto connettivo, stimola il flusso linfatico grazie ai delicati movimenti di pompaggio e rafforza il sistema immunitario. Per una sensazione fisica di leggerezza e uno stato generale positivo su tutta la linea!*

50 min / 84,-€

#### **Detox to go:**

Ogni trattamento-anticellulite è accompagnato da una cura a base di tisane disintossicanti che aumenta l'effetto depurativo e drenante.



## THE BODY COLLECTION

### *Around the World*

#### REBALANCING WITH SHIATSU

Shiatsu (su richiesta)

*Lo Shiatsu, sviluppatosi in Giappone a partire dalla medicina cinese (MTC), elimina i blocchi con leggere pressioni, allungamenti e manipolazione fasciale. L'energia del corpo (Qi) ricomincia a fluire e tutte le funzioni di corpo, spirito e anima vengono riequilibrate. Vi preghiamo di presentarvi al trattamento in abiti comodi.*

50 min / 94,-€

#### HOT STONE RELAXATION MASSAGE

Massaggio con pietre basaltiche

*Le pietre basaltiche calde stimolano i 7 centri energetici del vostro corpo. Il successivo massaggio delicato agli oli aromaterapici stimola il flusso linfatico, con un effetto decongestionante e calmante sul sistema nervoso. Un'esperienza olfattiva particolare e un calore intenso che eliminano lo stress fisico e mentale, regalando una sensazione di relax. Energia primordiale per rilassare corpo e anima.*

75 min / 127,-€



## INNER BALANCE CHAKRA TREATMENT ≈ ◻

Trattamento chakra

*Siete alla ricerca dell'equilibrio interiore? Questo trattamento olistico del corpo e della mente vi farà provare una sensazione di rilassamento profondo e sperimentare un nuovo senso di armonia. Oli chakra puri e delicatamente profumati vengono utilizzati insieme a gemme preziose e campane tibetane per attivare i centri energetici.*

50 min / 95,-€

## LOMI LOMI ≈ ◻

Massaggio completo hawaiano per il corpo

*Tocchi delicati, dosati in modo accurato e attento, fanno fluire l'energia del vostro corpo, pulsando al ritmo della natura. Tensioni e blocchi vengono allentati dal massaggio con l'olio di cocco. Movimenti fluidi che prendono come modello quelli degli sciamani hawaiani lasciano scorrere dolcemente i pensieri e assicurano una sensazione corporea all'insegna della leggerezza e del relax assoluto.*

75 min / 132,-€

## ABHYANGA ≈

Massaggio completo ayurvedico per il corpo

*Il massaggio originario della cultura indiana (compreso il massaggio del viso e della testa) rappresenta la quintessenza di un piacevole relax. Viene applicato olio di sesamo caldo su tutto il corpo e i delicati colpi di massaggio fanno raggiungere le vette della tranquillità a corpo e mente. Inoltre, la vostra pelle viene curata intensamente.*

75 min / 132,-€

## KUNDALINI ∞

Massaggio ayurvedico della schiena

*All'inizio del massaggio, la tensione nei muscoli della schiena viene allentata delicatamente. Partendo dal bacino, l'energia viene quindi diretta verso l'alto. Dolci colpi di massaggio alleviano la tensione lungo la colonna vertebrale sopra le scapole fino alla testa. Il riposo con un cuscino caldo completa il trattamento intensivo della schiena.*

50 min / 91,-€

## CALIFORNIA ≈

Massaggio completo californiano per il corpo

*Con questo massaggio potrete evadere dallo stress quotidiano. Movimenti delicati, leggeri e ritmici che non solo coccolano il corpo, ma anche la mente e l'anima. Attraverso queste dolci carezze si ha l'effetto immediato di distendere e rilassare i muscoli. Ottenendo in questo modo un profondo rilassamento e avvolgendo il corpo nella sua totalità.*

50 min / 88,-€

75 min / 127,-€

(con massaggio profondo testa e viso)



## THE BODY COLLECTION

## Velvety soft – Peeling e impacchi corpo

### THE OUTER GLOW

#### BODY SCRUB ≈ ∞

Peeling con noccioli di albicocche ed estratti di fieno

*Un vero portento alpino! Il delicato peeling corpo biologico con noccioli di albicocche ed estratti di fieno uniforma l'incarnato, lasciandolo chiaro e luminoso. Il metabolismo viene stimolato, favorendo la circolazione sanguigna. Quindi segue l'applicazione con movimenti delicati di una crema intensiva che rispecchia per filo e per segno le esigenze della vostra pelle.*

45 min / 85,-€

### AROMA SALT

#### BODY SCRUB ≈ ∞

Peeling aromatico al sale

*Un effetto energizzante e tonificante per tutti i sensi. L'impiego di oli aromaterapici e sale del Mar Morto e favorisce la rigenerazione della pelle. Vi sentirete*

*completamente riposati e appagati dalla sensazione di una pelle morbida e vellutata. A completamento del trattamento verrà applicata con delicate carezze una crema intensiva a vostra scelta.*

45 min / 85,-€

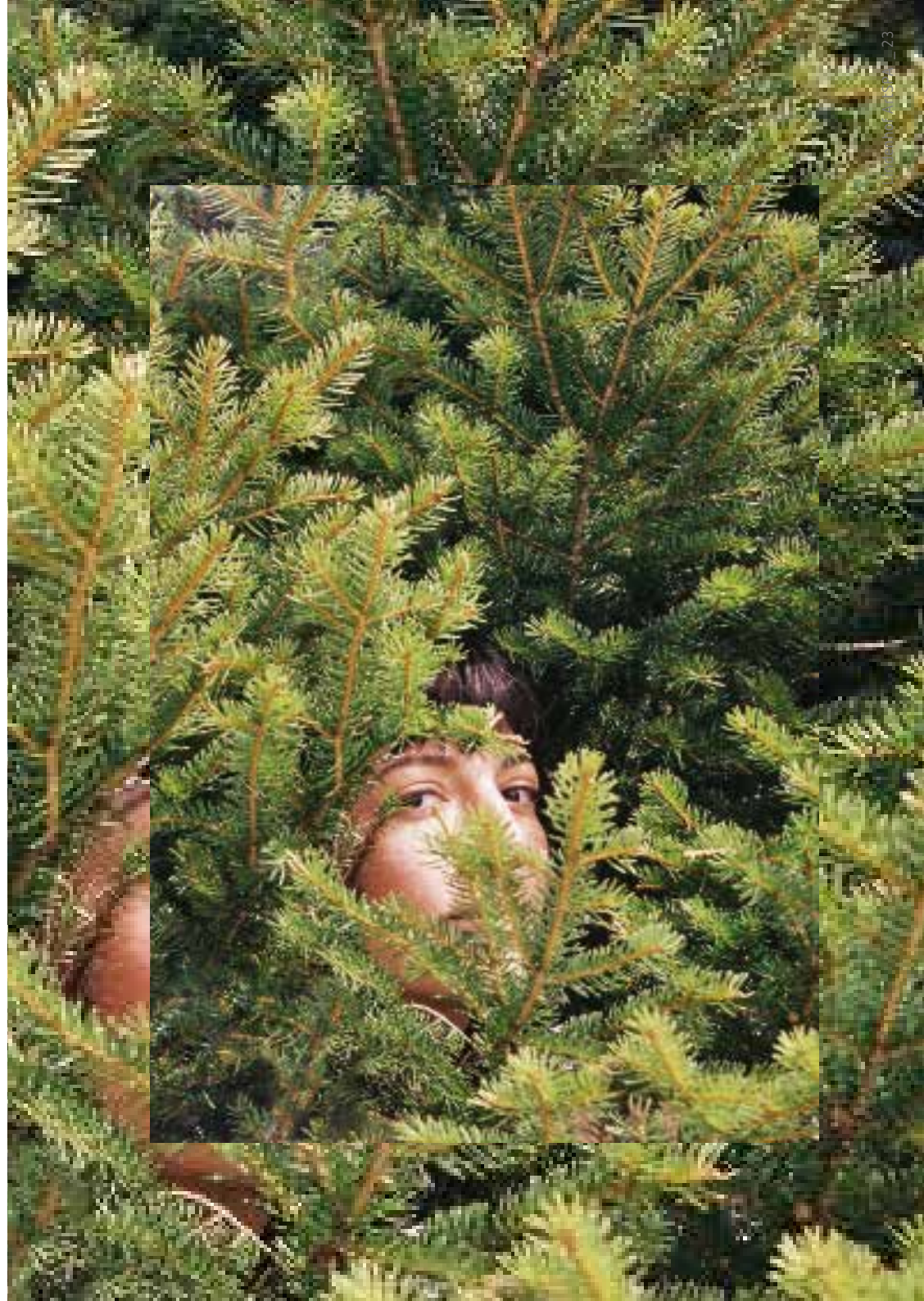
### MOISTURIZING

#### BODY WRAP ≈ ☺

Impacco corpo e massaggio

*Forniamo alla vostra pelle l'idratazione di cui ha bisogno e ce ne prendiamo cura con estratti di principi attivi efficaci di mela e rosa canina. La pelle stressata e sensibile viene curata intensamente. Il trattamento conferisce una sensazione di pelle morbida e setosa ed è perfetto per chi ama il sole e la sauna.*

50 min / 82,-€







THE FACE COLLECTION

*Trattamenti  
viso efficaci*

*Solo il meglio per la vostra pelle.*

*Ci avvaliamo di una potente combinazione  
di principi attivi naturali e processi all'avanguardia.*

*Utilizziamo il nostro Pure Thermal Elixir e  
i pluripremiati prodotti della linea Team Dr. Joseph.  
Si tratta di cosmetici naturali con certificazione Bio e  
Vegan, creati grazie a decenni di esperienza alle spalle e  
realizzati tramite processi all'avanguardia  
per risultati visibili e percepibili.*

IL MEGLIO DI TECNOLOGIA  
AVANZATA E NATURA.

### MY KIND OF SKIN FACIAL ◻ ⊕

Profondamente efficace e su misura

*Appositamente pensato per le esigenze specifiche della vostra pelle. Si parte dalla diagnostica cutanea e dalla correzione delle sopracciglia per poi fare entrare in azione il massaggio linfostimolante, le compresse calde alle erbe, il peeling e la pulizia profonda con coppette di vetro. Segue l'applicazione dello speciale siero, un massaggio facciale modulante, una maschera intensiva e una crema giorno.*

80 min / 131,-€

### INTENSE CLEANSE FACIAL ∞ ⊕

Trattamento di detersione profonda

*Riscoprite una pelle morbida e vellutata e una sensazione di freschezza a tutto tondo. Compresse calde e umide alle erbe, massaggio linfostimolante, peeling, pulizia profonda e intensiva con coppette di vetro, nonché una maschera viso tonificante e una crema giorno specifica per la pelle rendono il colorito visibilmente più fresco e donano una luminosità vitale.*

50 min / 94,-€

### SUPREME EYE & FACE LIFT ◻ ∞ ⊕

Trattamento intensivo Lifting & Glow

*La novità dell'anno per una zona occhi distesa e dai contorni definiti. Il trattamento intensivo composto da pulizia, peeling, massaggio mindfulness, massaggio Gua-Sha per il lifting degli occhi, maschera di bellezza, trattamento occhi e labbra e trattamento finale individuale è ideale per le rughe, la stanchezza e le borse nella zona degli occhi e garantisce un contorno occhi visibilmente compatto e un contorno del viso tonico. Massimo effetto per una pelle visibilmente rassodata.*

50 min / 129,-€

### GO GUYS - POWER LIFT ◻ ∞

Trattamento viso per Lui

*Adattato alle esigenze della pelle maschile, il trattamento lenitivo assicura un aspetto potente e ben curato. Il potere dell'alta tecnologia garantisce un incarnato puro e perfezionato. Durante il trattamento di 80 minuti vi coccoliamo anche con un massaggio rivitalizzante al collo e al viso.*

50 min / 94,-€

80 min / 131,-€





ARTSPA  
*Ultrasonic  
Treatments*

*Sperimentate una tecnica di lifting facciale completamente nuova e non invasiva per una carnagione ringiovanita e una luminosità intensa. I principi attivi naturali contenuti nei prodotti per la cura della pelle vengono convogliati negli strati più profondi della pelle con l'aiuto di frequenze ultrasoniche, dove possono sprigionare il loro pieno effetto. La sintesi di collagene ed elastina viene stimolata delicatamente, per una pelle più liscia e rinfrescata.*

## ULTRASONIC FACE LIFT

Lifting espresso mediante ultrasuoni

*Un trattamento espresso adeguato appositamente alle esigenze della vostra pelle, corredato di stimolazione linfatica, impacchi di vapore, detersione, peeling enzimatico e a ultrasuoni, riparazione e lifting a ultrasuoni e crema giorno, per aiutare la pelle a ritrovare la sua luminosità e vitalità.*

50 min / 125,-€

## ANTI-AGEING REPAIR FACIAL

Trattamento intensivo per una pelle ringiovanita con ultrasuoni

*Trattamento intensivo per un effetto duraturo e immediatamente visibile. Godetevi un trattamento anti-età con compresse calde alle erbe, massaggio linfostimolante, detersione e diagnostica cutanea, peeling profondo a ultrasuoni, detersione e correzione delle sopracciglia. Il massaggio lifting biodinamico, la maschera successiva, l'introduzione dei principi attivi tramite ultrasuoni e la crema giorno ringiovaniscono la carnagione.*

110 min / 193,-€

## SUPREME ULTRASONIC FACE LIFT

Lifting intensivo e rilassamento dolce

*Rilassamento profondo e terapia intensiva si combinano in questo trattamento per dare vita a un pacchetto completo ed efficace. Stimolazione linfatica, impacchi di vapore, detersione, peeling profondo enzimatico e a ultrasuoni, maschera a base di alginato, riparazione e lifting a ultrasuoni, nonché un massaggio rivitalizzante della nuca e del viso contribuiranno a farvi ottenere un rilassamento olistico e una carnagione ringiovanita.*

80 min / 169,-€

## ARTSPA

# From Head to Toe

### Beauty-Services

Lifting delle ciglia, con colorazione 83,-€

*Le ciglia appaiono più folte, lunghe e incurvate. Il lifting delle ciglia lamina, solleva e allunga le ciglia superiori, facendole sembrare più folte e voluminose. Il risultato si mantiene per 6-8 settimane.*

Correzione delle sopracciglia 22,-€

Colorazione delle sopracciglia 19,-€

Colorazione delle ciglia 25,-€

### Depilazione

Gambe intere 55,-€

Inguine 26,-€

Ascelle 19,-€

Gambe fino al ginocchio 39,-€

Braccia 39,-€

Dorso o petto 39,-€

Labbro superiore 13,-€

### Cura di mani e piedi

Spa manicure 61,-€

Spa pedicure 72,-€

Smalto +22,-€

Smalto permanente +33,-€

Freshen up: rimodellamento delle unghie e applicazione smalto, smalto incl. 44,-€

Rimozione smalto permanente 20,-€

### Beauty to go:

Dopo la Spa pedicure o Spa manicure riceverete in regalo lo smalto da voi scelto.





BENESSERE PER DUE

## *ArtSPA* *Suite*

*L'ArtSPA Suite del Lindenhof vi accoglie con un concetto di benessere olistico esclusivo. Colori, materiali, aromi e prodotti di cortesia sono finemente accordati per creare un ambiente armonioso per eccezionali momenti di relax. In compagnia della vostra persona preferita, potrete concentrarvi appieno sul vostro benessere personale.*

*In esclusiva per voi:  
sauna finlandese (80-90 gradi)  
bagno turco (40-50 gradi)  
confortevole area dedicata ai trattamenti  
stanza Snoezelen per un relax totale*

A proposito, il termine Snoezelen viene dall'olandese e consiste nel neologismo tra i verbi snuffelen (coccolare) e doezelen (sonnecchiare).

## BELVITA ROMANTIC "YOU AND ME"

Piacere per due

*Godetevi la sensazione di benessere insieme e completamente in privato. Vivete intensamente il tempo per riflettere consapevolmente sulle vostre esigenze. Godetevi la tranquillità nella nostra Private ArtSPA Suite con sauna, bagno turco, confortevole oasi relax, spumante altoatesino e salatini.*

90 min / 120,-€ per 2 persone

## ARTSPA SUITE GETAWAY

Peeling e massaggio

*Iniziate il trattamento con un peeling corpo purificante. Dopodiché godetevi il tempo in due con una rilassante sessione di sauna. Un bagno di vapore aromatico dai profumi stimolanti scioglierà i vostri muscoli e vi preparerà per il successivo massaggio di 25 minuti. Troverete relax nella nostra stanza Snoezelen con spumante altoatesino, praline fatte in casa dalla nostra pasticceria e frutta fresca.*

150 min / 286,-€ per 2 persone

## ARTSPA SUITE LUXURY

Peeling e massaggio agli oli aromatici

*La felicità condivisa raddoppia: ovviamente, ciò vale anche per il godimento della spa. Vi vizieremo con un peeling rivitalizzante per tutto il corpo. Successivamente vi potrete dedicare interamente al relax durante una rilassante sessione di sauna o nel bagno turco aromatico. Dopodiché vi attende un profondo relax con un massaggio con oli aromatici di 50 minuti. Nella stanza Snoezelen, lasciate che il trattamento faccia effetto e godetevi il piacere di praline fatte in casa dalla nostra pasticceria, frutta fresca e spumante altoatesino.*

180 min / 340,-€ per 2 persone

### Enhance your Experience

Per tutti i pacchetti proposti saremo lieti di servirvi le seguenti bevande al posto dello spumante altoatesino:

- succo di mela biologico altoatesino
- vino bianco
- vino rosso
- frullati freschi

# BENESSERE PER DUE

## Trattamenti di coppia

### VINEYARD SPA EXPERIENCE

Massaggio nel vigneto

*Olio aromatico profumato, tocchi delicati, accompagnati in modo suggestivo dai suoni della natura. Sentite il calore del sole e le dolci carezze del vento sulla pelle. Rilassatevi con un piacevole massaggio di coppia.*

75 min / 264,-€ per 2 persone

### SOUTH TYROLEAN WELLBEING FOR TWO

Massaggio di coppia

*Prendetevi consapevolmente del tempo per voi e per la vostra dolce metà. Ciò che è spesso trascurato nella vita di tutti i giorni può essere apprezzato nel modo giusto. Godetevi il peeling completo del corpo con noccioli di albicocche ed estratti di fieno. Successivamente, il massaggio completo con olio di pino mugo vi donerà nuova energia. Per stimolare tutti i sensi allo stesso modo, vi coccoliamo con spumante altoatesino, praline fatte in casa dalla nostra pasticceria e frutta fresca.*

110 min / 303,-€ per 2 persone

## TRATTAMENTI

per bambini e ragazzi



## WAVE BALANCE ≈

per bambini e ragazzi

*L'effetto del delicato massaggio si intensifica sul lettino Wave Balance e anche i nostri giovani ospiti possono rilassarsi completamente.*

20 min / 42,-€

## KIDS MASSAGE ≈

Grande piacere per i piccoli ospiti

*Anche i giovani visitatori dell'ArtSPA sanno come rilassarsi. Delicatamente coccolati dal pregiato olio di cocco, i bambini hanno la possibilità di godersi un massaggio rilassante.*

20 min / 40,-€

## CLEANSING TEEN FACIAL ≈ ☞

Deterzione e cura

*Appositamente concepito per rispondere alle esigenze della pelle giovane, questo trattamento si occupa di purificare l'incarnato tramite deterzione, peeling, pulizia profonda o un massaggio rilassante del viso. Sono incluse una maschera lenitiva e una crema finale.*

50 min / 79,-€

TEEN MANICURE  
OR PEDICURE

Smalto e rimodellamento unghie

*Il programma di bellezza e cura per mani e piedi giovani. Viene applicato lo smalto e le unghie vengono rimodellate.*

25 min / 41,-€

## Beauty to go:

Lo smalto può essere naturalmente portato a casa.

## BETTER TOGETHER ≈ ☞ ☺

Relax per grandi e piccini

*Mentre vi coccolate con un rilassante massaggio parziale con olio aromatico, il vostro piccolo tesoro può godersi un massaggio rilassante con olio di cocco. Una dolce sorpresa vi aspetta nella sala relax con frullati e frutta fresca.*

50 min / 99,-€ per 2 persone

## LETTINO WAVE BALANCE

Sentirsi leggeri e dimenticare il peso della vita quotidiana sul materasso ad acqua termale. I trattamenti sul lettino Wave Balance sono intensificati dal ritmo naturale delle onde.





## LINDENHOF

## Experience Packages

*Non manca proprio nulla nei pacchetti del Lindenhof, che sanno anticipare e realizzare i vostri desideri.*

### THE ENERGIZER

Nuova energia per le vostre avventure

*Dopo esperienze attive, diamo ai vostri muscoli nuova forza e vitalità e li prepariamo perfettamente per le attività successive.*

- *Work It Out Massage*
- *The Leg & Foot Energizer*
- *Energizing Herbal Stamp Treatment*

241,-€

### THE HOLISTIC

Programma di coccole per corpo, mente e anima

*Per una sensazione di benessere ed equilibrio duratura, non ci dedichiamo solo alle esigenze del vostro corpo, ma vi incamminiamo verso la riscoperta del vostro equilibrio interiore con un pacchetto completo pensato per tutti i sensi.*

- *Thermal Wave Balance*
- *Inner Balance Chakra Treatment*
- *Aroma Salt Body Scrub*
- *Lindenhof Yoga-Flow*
- *Walk Talk con impulsi di allenamento*

457,-€

### THE TRAVELER

Un'esperienza sensoriale attraverso terre remote

*Lasciatevi alle spalle lo stress quotidiano e immergetevi in nuove culture, suoni e profumi. Godetevi carezze rilassanti e scoprite un mondo di tranquillità.*

- *Hot Stone Relaxation Massage*
- *Lomi Lomi*
- *Abhyanga*
- *California 75 min*

466,-€

### THE BABYMOON POWER BOOSTER

Attenzioni speciali per momenti speciali

*Il vostro corpo fa cose straordinarie, prestategli particolare attenzione. Regalatevi un pacchetto benessere che assicura il relax.*

- *The Feel-Good Experience*
- *Spa manicure*
- *Spa pedicure*
- *My Kind of Skin Facial*
- *Lymph-Stimulating Massage 50 min*

401,-€

IL MEGLIO PER IL VOSTRO BENESSERE

## *I nostri prodotti*

### **L'ACQUA TERMALE DI NATURNO**

*Lenitiva. Calmante. Tonificante. L'attingiamo direttamente dalla sorgente per promuovere il vostro benessere. Al Lindenhof utilizziamo in vari modi l'acqua termale di Naturno, che sgorga ad una profondità di circa 200m ai piedi del Monte Sole, sotto il Castel Fuval. Nella nostra ArtSPA rappresenta una componente importante dei nostri trattamenti: approfittate degli effetti curativi della nostra acqua termale leggermente mineralizzata contenente solfati e fluoruri, con concentrazioni moderate di calcio, magnesio, bromo, iodio e tracce di litio e arsenico. I disturbi del sistema muscolo-scheletrico anche causati da malattie reumatiche e ortopediche vengono alleviati. I muscoli possono rilassarsi e recuperare più rapidamente. La pelle è deteresa, si sente rinfrescata e trae sollievo nel caso di irritazioni cutanee. Inoltre, l'acqua termale aiuta a ridurre lo stress e a rilassarsi in modo olistico.*

### **PURE THERMAL ELIXIR**

*In collaborazione con il nostro partner, il Team Dr Joseph, l'acqua termale viene trasformata nel nostro rinfrescante tonico viso Pure Thermal Elixir. Questo prodotto non solo completa perfettamente numerosi trattamenti, ma vi accompagna anche nella vita di tutti i giorni e fornisce lo slancio di freschezza necessario per affrontare la giornata.*

### **TEAM DR JOSEPH HIGHTECH NATURAL COSMETICS**

*Il Team Dr Joseph rappresenta un partner ideale. Questa azienda a conduzione familiare si fonda sugli stessi principi che contraddistinguono il Lindenhof. La natura è modello e fonte di ispirazione. Combinata con la tecnologia più recente, ciò si traduce in cosmetici naturali pluripremiati. Principi attivi naturali accuratamente selezionati sono la base per la salute e il benessere della pelle. La sostenibilità e un approccio olistico all'uso dei prodotti cosmetici sono tanto importanti per il Team Dr Joseph quanto lo sono per noi.*



IN ARMONIA CON LA NATURA

## Pure Green

*Al Lindenhof ci piace lasciarci ispirare dal nostro amore per la natura e, attraverso piccole iniziative, cerchiamo di intraprendere un percorso verso un futuro più verde.*

*Non a caso ci limitiamo ad utilizzare solo prodotti puri e naturali per i nostri trattamenti, come la linea di cosmetici locali del Team Dr. Joseph e l'acqua termale di Naturno.*

*Con gesti discreti ci sforziamo di rendere il vostro soggiorno più sostenibile, senza che ve ne accorgiate.*

*Ad esempio, se vi mancano le ciabattine, potete ottenerle alla reception in qualsiasi momento.*

*Inoltre, vogliamo assicurarci che non dobbiate girare con asciugamani bagnati nella Wellness Tower e nell'ArtSPA. Perciò vi offriamo la possibilità di scambiare i vostri asciugamani bagnati con quelli asciutti al terzo piano della Wellness Tower ogni giorno dalle 15:30 alle 15:45.*

*Anche i saponi solidi nel vostro bagno provengono dal Team Dr. Joseph e lasciano i vostri capelli e la vostra pelle particolarmente morbidi e curati. Alla fine del soggiorno potrete portare a casa il sapone solido avanzato. Abbiamo alla reception dei sacchetti di juta adatti allo scopo. Tuttavia, se preferite lo shampoo e i prodotti per la cura del corpo in versione liquida, ve li portiamo direttamente in camera.*









## ACTIVITIES & BALANCE

# *Fisioterapia sportiva*

**Fisioterapia sportiva**  
con il dott. Franz Christanell

### **La filosofia dell'olismo**

Il dott. Franz Christanell, nostro stretto collaboratore, non si occupa solo di contrastare i sintomi, ma anche di ricercare la causa dei problemi. Ha completato gli studi in scienze dello sport con lode e si è formato come fisioterapista. Il continuo perfezionamento in vari ambiti lo rende il referente professionale di atleti dilettanti e di alto livello, nonché di coloro che fino a ora sono stati meno attivi.

### **Concetti innovativi**

Presso il suo ambulatorio a Naturno, mette in atto un concetto innovativo che non si limita a una parte della guarigione, ma offre un pacchetto olistico per il benessere fisico e mentale. Si avvale di un ampio ventaglio di terapie che spaziano dalla fisioterapia, alla terapia medica di allenamento, alla consulenza nutrizionale, all'osteopatia fino a forme di trattamento energetico come lo Shiatsu.

### **Partner del Lindenhof**

Gli ospiti della nostra casa possono beneficiare degli anni di esperienza e delle competenze del dott. Christanell. Per un appuntamento il mercoledì mattina si prega di contattare la reception del Lindenhof entro e non oltre le ore 8:00 di lunedì. Siamo inoltre lieti di fissare appuntamenti alternativi con l'equipe del dott. Christanell.



### **FISIOTERAPIA E TERAPIA MANUALE ≈ ∞**

*Visita individuale, trattamento fisioterapico su misura per le vostre esigenze.*

40 min / 85,-€

### **FISIOTERAPIA PREVENTIVA ≈ ∞**

*Nell'ambito di uno speciale check-up della funzionalità muscolare verranno esaminate la statica e la mobilità del corpo. Inoltre, verranno analizzate la lunghezza e la forza di tutti i muscoli tramite test di allungamento muscolare in maniera clinica e manuale, così come test della potenza muscolare.*

40 min / 85,-€





## ACTIVITIES & BALANCE

### *Body, Mind & Soul*

*Oltre al rilassamento ristoratore, il corpo ha bisogno anche di un programma di esercizi stimolante per mantenersi in forma e in salute. Al Lindenhof ciò significa dinamismo con gioia, fame di esercizio, allenamento muscolare abbinato al divertimento. Offriamo una vasta gamma di proposte in questo ambito, che spazia dagli esercizi stimolanti a quelli calmanti, da quelli che richiedono sopportazione a quelli che fanno sudare.*

*La Fit & Fun House, moderna e inondata di luce, o il bellissimo paesaggio intorno al Lindenhof forniscono la cornice ideale per allenarsi. Qui, oltre all'aria limpida di montagna, lo sfondo grandioso motiva a dare il meglio di sé. Non importa cosa scegliete: l'importante è prendere consapevolezza di sé e percepire la propria forza. Rallegratevi del movimento e godetevi il panorama.*

## IL NOSTRO PROGRAMMA FITNESS

Bodystyling  
 Allenamento circolare funzionale  
 Esercizi per la schiena  
 Pilates  
 Six Pack  
 Bellicon®  
 Indoor Cycling  
 Allenamento fasciale  
 Nordic Walking  
 Stretch & Relax  
 Aquafitness  
 GAG (Gambe, Addome e Glutei)  
 Dance Aerobic

Saremo lieti di consigliarvi a pagamento su tutte le questioni relative all'alimentazione, al potenziamento muscolare e alle sessioni di allenamento personalizzate.



## LINDENHOF YOGA-FLOW



Armonia olistica

*Lo yoga lavora sul corpo e sulla mente, allenando la flessibilità, l'equilibrio e la forza. La respirazione consapevole e la concentrazione sul proprio corpo aiutano a rilassare e a ottimizzare la nostra autoscienza. Trovare l'equilibrio, negli esercizi e nella vita di tutti i giorni.*

*Principianti ed esperti possono praticare yoga con Monika Chitra Pedross presso il Lindenhof. È un'insegnante di yoga esperta (yoga ormonale, Yin Yoga, formazione in Yoga Vidya e Yoga Nidra, nonché terapia yoga).*

Lezione privata (con prenotazione)  
ca. 90 min / 90,- €

"Arrivare a me stessa, entrare in contatto con la mia anima attraverso il corpo. Penetrare in strati sempre più profondi del mio essere e acquisire la certezza di essere connessa a tutto ciò che mi circonda. È così che provo la più profonda gratitudine e felicità. Questo è lo yoga per me!"

**Monika Chitra Pedross**



## ACTIVITIES & BALANCE

# Life Balance Coaching

*Mettere in armonia corpo e mente, rafforzarsi a livello globale e trovare l'equilibrio interiore. Quale momento migliore per dedicarsi a questa attività se non in vacanza? Una volta liberi dallo stress quotidiano, è possibile impegnarsi a progettare la propria vita nel Lindenhof sotto la guida esperta di Astrid Fleischmann, Professional Counselor e trainer SeelenSport®!*

*La formula semplice per una vita appagante e felice è: progettare attivamente e responsabilmente. Nell'ambito del Life Balance Training, l'attenzione si concentra sui seguenti aspetti:*

- rafforzare la conoscenza di sé e le competenze personali;
- trovare l'equilibrio emotivo e mentale;
- unire corpo, mente e anima;
- ridurre lo stress per l'equilibrio nella vita di tutti i giorni;
- consapevolezza, ovvero allenare tutti i sensi, promuovere la consapevolezza del corpo;
- percepire i bisogni e sfruttare al meglio il potenziale;
- sviluppare nuove idee e trovare soluzioni individuali.

*Il Life Balance Training utilizza diversi metodi. La varietà delle offerte spazia da conversazioni, lavori sul corpo, tecniche di creatività all'analisi transazionale. Il processo viene personalizzato in base ai vostri desideri e alle vostre esigenze per ottenere un risultato ottimale.*



### WALK TALK CON IMPULSI DI ALLENAMENTO ED ESERCIZI FISICI

Su appuntamento  
per 1 persona 90,-€  
per coppie 120,-€  
per gruppi 150,-€

### LEZIONI INTERATTIVE

In sala riunioni

### CONSULENZA INDIVIDUALE

60 min / 75,-€  
Su appuntamento

### CONSULENZA DI COPPIA

60 min / 95,-€  
Su appuntamento



## SAUNE

### *Trarre forza dal calore e dal riposo*

*Una vasta gamma di modi per sudare.  
È impossibile non trovare il proprio posto preferito  
nella nostra variegata area saune. Il bagno  
turco, la sauna o la nuova vasca Kneipp nel nostro Pure  
Thermal Garden si trasformano in una vera  
e propria esperienza, poiché ci si può divertire in  
tranquillità o assistere a gettate di vapore spettacolari in  
compagnia del nostro campione mondiale di  
sauna Claudio e il Sauna Team.*

*Peeling & Scrub  
Aufguss a tema  
Trattamenti Kneipp  
Smoke Rituals  
Relaxing Rituals*



**SAUNA FINLANDESE 80-90°C**

5% UMIDITÀ

*Tra i suoi tanti effetti positivi figurano: purificazione della pelle, stimolazione della circolazione e del metabolismo, rafforzamento e aumento delle difese contro le infezioni e ultimo, ma non meno importante, il rilassamento fisico e mentale.*

**BIOAUNA 55-60°C**

30% UMIDITÀ

*Nella biosauna potrete godere di tutti i benefici di un bagno di sudore a temperature più miti. Oltre al rilassamento, contribuisce alla detersione della pelle e alla stimolazione della circolazione e del sistema immunitario.*

**BAGNO TURCO 42-45°C**

100% PURA UMIDITÀ

*Nel bagno turco salino vengono polverizzati sali marini finissimi a intervalli regolari. Grazie all'aggiunta di estratti eteri puri di eucalipto e menta, si ottiene un ulteriore effetto lenitivo e purificante sul tratto respiratorio.*

**CABINA A RAGGI INFRAROSSI 45°C**

*I muscoli del corpo vengono riscaldati in modo mirato tramite la radiazione infrarossa a spettro completo, rilassandosi in profondità. Il calore radiante garantisce una migliore circolazione della pelle e aiuta a contrastare la tensione e i dolori cronici a carico del sistema muscolo-scheletrico.*

**SAUNA CASTELLO 85°C**

10% UMIDITÀ

*La sauna castello è situata nella torre in pietra nel giardino. Dopo la sessione di sauna, avrete la possibilità di camminare a piedi nudi sul prato in giardino e riattivare la circolazione.*

**SKY SAUNA 90°C**

5/10% UMIDITÀ

*La Sky Sauna al 6° Piano è una sauna con stufa a gas, che garantisce un calore meno aggressivo. Inoltre, la vista mozzafiato a 180° sarà il coronamento di un'esperienza di sauna perfetta.*

**FAMILY SAUNA 60-70°C**

10% UMIDITÀ

*Questa classica sauna finlandese si trova vicino alla Baby & Fun Pool con scivolo d'acqua gigante. Purifica la pelle e aumenta le difese immunitarie.*







LINDENHOF

Pure Luxury & Spa  
DolceVita Resort

WWW.LINDENHOF.IT