



WIESENHOF

GARDEN RESORT



Garden Spa

## Spa-Infos

### Informazioni SPA

#### Bekleidung Abbigliamento

Erscheinen Sie zu Ihrer Behandlung im Bademantel, Badesandalen und Badeanzug. Ihre Wertsachen, sowie Ihren Schmuck lassen Sie am besten im Zimmer.

Vi preghiamo di presentarVi agli appuntamenti con accappatoio, ciabatte e costume da bagno. Vi consigliamo di lasciare oggetti di valore e gioielli nella Vostra stanza.

#### Sich Zeit nehmen Prendersi del tempo

Nehmen Sie sich doch ein paar Minuten eher für Ihre Behandlung Zeit, denn wir sind stets bemüht, die Behandlungen pünktlich zu beginnen. Die angegebene Behandlungsdauer beinhaltet auch Ihre Nachruhe.

Cercate di arrivare qualche minuto prima dell'orario prenotato del Vostro trattamento. Noi cerchiamo sempre di iniziare puntualmente. La durata del trattamento indicata comprende anche il periodo riposo.

#### Ihre Gesundheit ist uns wichtig La Vostra salute è importante

Bitte informieren Sie uns vorab über eventuelle Krankheitsbilder oder Schwangerschaft. So können wir Ihre Behandlung abgestimmt auf Sie durchführen. Keine unserer Anwendungen ist therapeutisch.

Vi preghiamo di informarci in anticipo di eventuali malattie o gravidanza. In questo modo possiamo effettuare il Vostro trattamento adeguandolo alle Vostre esigenze. Tutte le applicazioni non sono trattamenti terapeutici.

#### Verhalten Comportamento

Unser SPA-Bereich ist eine Zone der Ruhe und Entspannung. Bitte versuchen Sie deshalb sich leise zu unterhalten und schalten Sie Ihr Handy lautlos oder am besten ganz aus.

La nostra area SPA è una zona di quiete e relax. Pertanto, Vi chiediamo la gentilezza di abbassare il volume della voce e mettete il cellulare in modalità silenziosa o, meglio ancora, spegnerlo del tutto.

#### Reservierung Prenotazione

Damit jeder Gast die Möglichkeit hat seine Behandlung an seinem Wunschtermin zu genießen, empfehlen wir, Ihre Behandlungen vor Ihrer Anreise telefonisch oder per E-Mail zu reservieren.

Consigliamo di prenotare i trattamenti desiderati per telefono o via e-mail prima del Vostro arrivo, in modo da poter soddisfare al meglio le Vostre richieste riguardo al giorno e all'orario desiderato.

#### Produktverkauf/ Gutscheine Vendita di prodotti/ Voucher

Nehmen Sie sich doch eine Erinnerung an Ihr SPA-Erlebnis mit nach Hause. Gerne verpacken wir Ihnen die Pflegeprodukte als Geschenk oder gestalten einen schönen Gutschein für die Lieben zu Hause.

Perché non portare a casa con sé un ricordo della propria esperienza SPA? Saremo lieti di confezionare i prodotti di cura come regalo o creare un buono regalo per le persone care a casa.

#### Stornierungen Cancellazione dei trattamenti

Unsere Behandlungen werden sorgfältig vorbereitet, deshalb werden kurzfristig stornierte Behandlungen mit dem vollen Preis berechnet.

Falls Sie Ihren Termin bei uns nicht wahrnehmen können, ersuchen wir Sie 24 Stunden vorher abzusagen.

I nostri trattamenti vengono preparati con cura, per questo motivo, se cancellati con breve preavviso saranno addebitati a prezzo pieno.

Vi chiediamo dunque di informarci della cancellazione almeno 24 ore prima.

# Inhaltsverzeichnis

## Indice

8

**GESICHTSBEHANDLUNGEN**  
TRATTAMENTI DEL VISO

14

**BEAUTY-EXTRAS**  
BEAUTY-EXTRA

18

**KIDS SPA**

22

**KÖRPERPEELINGS**  
PEELING

26

**KÖRPERPACKUNGEN**  
IMPACCHI

30

**MASSAGEN**  
MASSAGGI

36

**WIESENHOF-RITUALE**  
RITUALI WIESENHOF

40

**SAUNA-INFOS, SAUNATIPPS**  
INFO SAUNA, CONSIGLI PER LA SAUNA

## Herzlich Willkommen

### Un caloroso benvenuto

**... in unserer Wohlfühloase!**

**Die Ruhe genießen und die Alltagssorgen vergessen.**

**Gesundheit und Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellen.**

**Harmonie, Geist und Seele in Einklang bringen.**

**Im wunderschönen Ambiente durchatmen und genießen.**

... nella nostra oasi del benessere!

Dimenticare la vita frenetica quotidiana. Godersi la calma e la tranquillità. Dare la priorità alla propria salute ed il benessere.

Creare armonia tra corpo, mente e anima.

Ob entspanntes Abschalten „ganz für sich“ im Saunabereich des Garden Resorts „adults only“, oder in der „Dress-on-Sauna“ mit der ganzen Familie: Bei uns kann man als Familie, aber auch als Pärchen, Stunden der Ruhe finden und die Akkus einmal so richtig aufladen.

Unser Wellnessbereich umfasst zur Zeit über 3000 m<sup>2</sup> und lädt bewusst ein, sich eine Auszeit zu nehmen.

Durch eine Vielzahl an Wohlfühlbehandlungen, Massagen, sowie Beauty-Behandlungen wird Ihr SPA-Erlebnis erst richtig abgerundet. Mit exklusiv ausgesuchten Produktlinien, sowie bestens geschulten Mitarbeitern fällt das Loslassen leichter und das Wohlfühl steigt.

Der Respekt vor der Natur ist uns sehr wichtig. Deshalb haben wir uns für folgende exklusive Produktlinien entschieden: **TEAM DR. JOSEPH** als Gesichtspfegelinie und **VITALIS DR. JOSEPH** als Körperpfegelinie lassen keine Wünsche an Nachhaltigkeit und wirkungsvollen Effekten offen.

Genießen Sie Ihre Auszeit bei uns und lassen Sie uns einen Beitrag an Ihrem Wohlbefinden leisten.

*Das Garden-SPA Team*

Non importa se volete dedicarVi al relax assoluto nel nostro reparto sauna “adults only” del Garden Resort, o se preferite la “Dress-on-Sauna” per la famiglia ... All’Hotel Wiesenhof ognuno può trovare pace e ricaricare le batterie, sia come famiglia sia come copia.

Il reparto wellness si estende su 3000 mq e invita a prendersi un timeout dalla vita quotidiana.

Una vasta gamma di trattamenti del benessere, massaggi e trattamenti beauty completeranno la Vostra esperienza SPA. Grazie alle linee di prodotti cosmetici esclusivi ed il personale specializzato sarà facile per Voi abbandonarVi al relax e ad un intenso senso di benessere.

Il rispetto per la natura è molto importante per noi. Per questo motivo abbiamo scelto le seguenti linee di prodotti esclusivi: **TEAM DR. JOSEPH** come linea di prodotti per il viso e **VITALIS DR. JOSEPH** come linea di prodotti per il corpo che non lasciano nulla a desiderare in termini di sostenibilità ed efficacia.

GodeteVi il Vostro tempo da noi e lasciateci contribuire al vostro benessere.

*Il Garden-SPA Team*



# Gesichts- behandlungen Trattamenti del viso

für Sie  
und Ihn

per lei e  
per lui

Die Hautgesundheit pflegen und  
unvergleichliche Schönheit erhalten –  
für ein gutes Hautgefühl.

Curare la salute della pelle e ritrovare  
una bellezza unica – per una buona  
sensazione sulla pelle.

## STRAHLENDE SCHÖNHEIT BELLEZZA RADIOSA

klar und  
energievoll

trattamento  
purificante ed  
energetico

Sanfte lymphstimulierende Massage, Peeling und eine kleine Tiefenreinigung. Danach folgen eine hautspezifische Gesichtsmaske und Tagespflege. Für einen sichtbar frischen Teint und eine vitale Ausstrahlung.

Delicato massaggio linfostimolante, esfoliazione e pulizia profonda. Seguono una maschera viso rilassante e un trattamento da giorno specifico per la pelle. Per una carnagione visibilmente fresca e una luminosità vitale.

50 min. €75

## TIEFENWIRKSAME SCHÖNHEITSPFLEGE TRATTAMENTO DI BELLEZZA ALTAMENTE EFFICACE

tiefen-  
entspannendes  
Verwöhnprogramm

per un  
rassassamento  
profondo

Sanfte lymphstimulierende Massage, Peeling mit Tiefenreinigung, Spezialserum, modulierende Gesichtsmassage und eine Intensivmaske. Zum Abschluss wird eine Tagespflege aufgetragen, mit hoch natürlichen Aktivstoffen für eine gesunde und intensiv gepflegte Haut.

Delicato massaggio linfostimolante, esfoliazione con pulizia profonda, siero speciale, massaggio modulante del viso e maschera intensiva. Per finire, viene applicata una crema da giorno con principi attivi altamente naturali per una pelle sana e intensamente nutrita.

80 min. €107



ganzheitliches  
Maximum-Programm  
  
programm  
olistico completo

## INTENSIVBEHANDLUNG MIT BIODYNAMISCHEM LIFTING

### TRATTAMENTO VISO INTENSIVO BIO-LIFTING

Sanfte lymphstimulierende Massage, Peeling mit Tiefenreinigung, Spezialserum, bioenergetische Blütenstempel-Lifting-Massage. Intensivmaske und Abschlusspflege. Hightech aus der Natur für nachhaltige Wirkung, sofortige Sichtbarkeit und maximalen Effekt.

Delicato massaggio linfostimolante, peeling con pulizia profonda, siero speciale, massaggio lifting bioenergetico con estratti floreali. Maschera intensiva e trattamento finale. Alta tecnologia dalla natura per un effetto duraturo, visibilità immediata e massima efficacia.

110 min. €147

## AUGENBEHANDLUNG DELUXE TRATTAMENTO OCCHI DELUXE

Ihre Wimpern und Augenbrauen werden gefärbt und in Form gebracht. Anschließend wird eine Massage für Gesicht und Augenpartie durchgeführt. Zum Abschluss wird eine Tagespflege aufgetragen.

Ciglia e sopracciglia vengono colorate e modellate. Segue un massaggio del viso e del contorno occhi. Alla fine viene applicata una crema idratante.

50 min. €62

## WIMPERNLIFTING LIFTING DELLE CIGLIA

Holen Sie sich den unwiderstehlichen Wimpernaufschlag auf Basis Ihrer natürlichen Wimpern. Ihre Wimpern erscheinen verlängert und werden geliftet. Inklusive färben.

Dare vita al Vostro sguardo non è mai stato così semplice, ad un infoltimento basato sulle Vostre ciglia naturali. Le ciglia appaiono più lunghe e sollevate. Colorazione inclusa.

50 min. €79

Bei all unseren Gesichtsbehandlungen ist die Korrektur der Augenbrauen inkludiert (ausgenommen Wimpernlifting).

In tutti i trattamenti del viso è inclusa la correzione delle sopracciglia (tranne per il lifting delle ciglia).



# Beauty-Extras Beauty-Extra

rundum  
gepflegt  
ben curato

Eintauchen in eine Welt der  
Schönheit und Entspannung  
und sich etwas Gutes tun.

Immergetevi in un mondo di  
bellezza e relax e fate qualcosa  
di buono per Voi stessi.

## RUND UM DIE AUGEN PER OCCHI SPLENDIDI

### Augenbrauenkorrektur

Correzione sopracciglia € 22

### Augenbrauen färben

Colorazione sopracciglia € 21

### Wimpern färben

Colorazione ciglia € 26

### Augenbrauen und Wimpern färben

Colorazione ciglia e sopracciglia € 36

## DEPILATION DEPILAZIONE

### Oberlippe oder Kinn

Labbro superiore o mento € 16

### Achsel oder Bikinizone

Ascelle oinguine € 22

### Beine bis Knie

Gambe a metà € 39

### Beine komplett

Gambe complete € 49

### Brust oder Rücken

Petto o schiena € 34

## HÄNDE MANI

### Maniküre

Manicure 50 min. € 49

### Maniküre mit Lack

Manicure con smalto 50 min. € 54

### Maniküre mit Semipermanentlack

Manicure con smalto semipermanente  
70 min. € 68

## FÜSSE PIEDI

### Pediküre

Pedicure 50 min. € 54

### Pediküre mit Lack

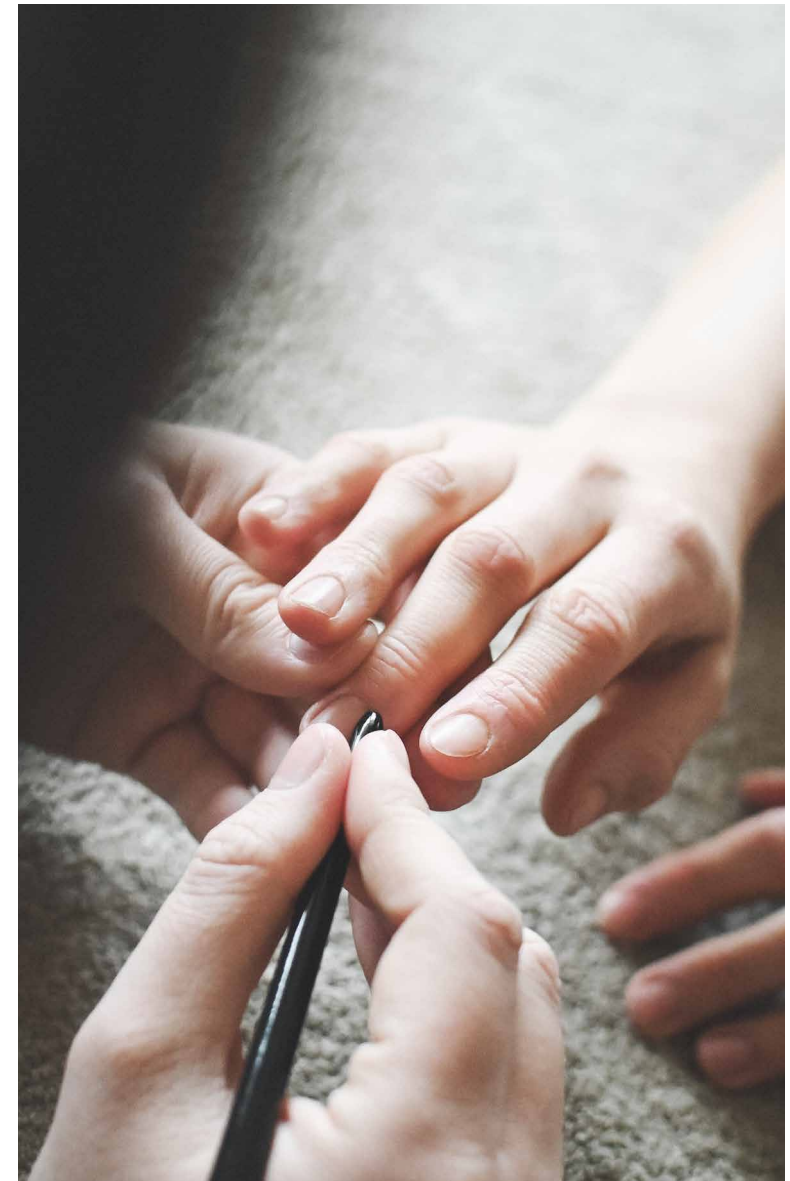
Pedicure con smalto 50 min. € 59

### Pediküre mit Semipermanentlack

Pedicure con smalto semi permanente  
70 min. € 73

### Entfernung von Semipermanentlack

Rimozione smalto semipermanente € 19





## Kids Spa

bis 14 Jahre

fino a 14 anni

Sanfte Anwendungen für kleine Gäste,  
um die Sinne zu beruhigen und gleichzeitig  
Entspannung zu fördern.

Trattamenti delicati per i piccoli ospiti,  
per calmare i sensi e al tempo stesso  
favorire il rilassamento.

### GESICHTSBEHANDLUNG FÜR DIE KLEINEN TRATTAMENTO VISO PER I PICCOLI

Reinigung, Peeling und Gesichtsmassage.

Pulizia, peeling e massaggio a viso.

25 min. €38

### TEENIE GESICHTSPFLEGE TRATTAMENTO VISO PER TEENAGER

Die Haut wird mit passenden Produkten gepflegt. Peeling, ausreinigen, eine Maske sowie eine kurze Gesichtsmassage lassen die reifende Haut wieder frischer aussehen.

Trattamento speciale per la pelle giovane. Peeling, pulizia profonda, maschera individuale e breve massaggio del viso danno un tocco di freschezza alla pelle giovane.

50 min. €61

### STAR MANIKÜRE MANICURE PER PICCOLE STAR

Die Nägel werden in Form gebracht und die überschüssige Haut wird entfernt. Ein passender Nagellack wird aufgetragen.

Le unghie vengono rimesse in forma e la pelle in eccesso rimossa. Infine viene applicato uno smalto.

25 min. €34

### STAR PEDIKÜRE PEDICURE DA STAR

Die Nägel werden geschnitten und die überschüssige Haut wird entfernt. Zum Schluss der Behandlung wird der gewünschte Nagellack aufgetragen.

Le unghie vengono tagliate e la pelle in eccesso viene rimossa. Alla fine del trattamento viene applicato uno smalto a scelta.

25 min. €34

### GANZKÖRPERMASSAGE MINI MASSAGGIO CORPO COMPLETO

Mit pflegendem Öl und sanften Massagegriffen.

Massaggio delicato con olio nutriente.

25 min. €39



# Körperpeelings Peeling

für eine Haut wie  
Samt und Seide

per una pelle come  
velluto e seta

Die von uns selbst kreierte Peelings  
mit Kräutern aus unserer Umgebung  
verfeinern nicht nur Ihre Haut, sondern  
lassen sie auch so richtig strahlen.

I peeling che abbiamo creato puliscono  
e affinano l'aspetto della pelle.

### DETOXPEELING PEELING DETOX

Kaffee,  
Brennnessel,  
Orange, Bergsalz

caffè, ortica,  
arancio, sale di  
montagna

Fördert die Zellerneuerung und kurbelt den Fettabbau an. Das sanfte Granulat wirkt entwässernd, mineralisierend und durchblutungsfördernd für die Haut.

Favorisce il rinnovamento delle cellule e stimola la riduzione di grasso. I delicati granuli hanno un effetto drenante, mineralizzante e stimolante per la circolazione del sangue.

25 min. € 41

### AKTIVPEELING PEELING ACTIV

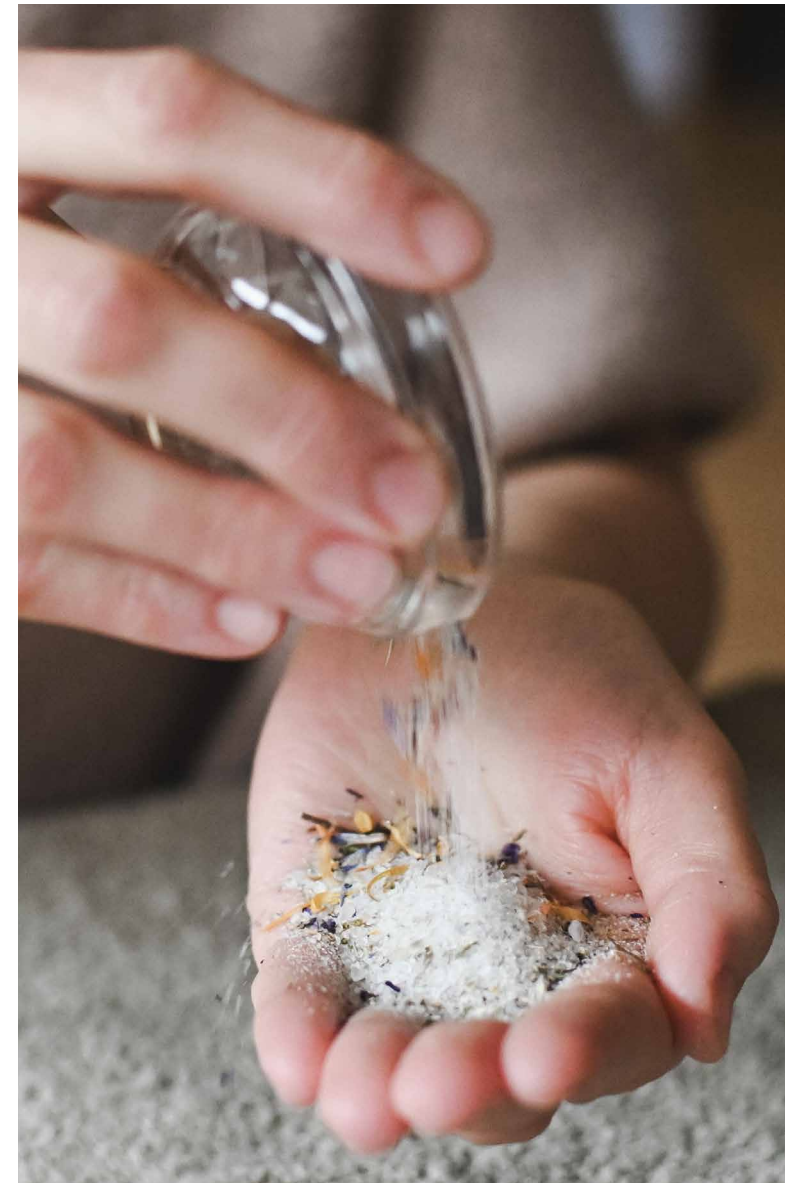
Rosmarin,  
Pfefferminze,  
Zitronenverbene

rosmarino,  
menta piperita,  
limone verbena

Pflege und Aktivierung gleichzeitig. Durch das grobe Bergsalz sowie die verschiedenen Kräuter wird die Haut aktiviert und gereinigt. Zugleich wird die Durchblutung angeregt.

Cura e attivazione in uno. Il sale grosso di montagna e le varie erbe attivano e purificano la pelle. Allo stesso tempo viene stimolata la circolazione sanguigna.

25 min. € 41





# Körperpackungen Impacchi

warm und  
weich umhüllt

calda sensazione  
di morbidezza

Schwebend leicht entspannen im  
Wasserbett, kuschelig verpackt mit  
der gewünschten Körperpackung.

Rilassarsi “galleggiando” in un lettino  
ad acqua, con il corpo comodamente  
avvolto nell’impacco di Vostra scelta.

**PFLEGEPACKUNG**

## IMPACCO CURATIVO

Nachtkerze, Honig,  
Ziegenbutter

enotera, miele,  
burro di capra

Mit wertvollem Nachtkerzenöl, sowie reichhaltiger Ziegenbutter wird die Haut ausgiebig mit Feuchtigkeit versorgt. Der Honig schenkt Ihrer Haut ein geschmeidiges Gefühl und lässt sie so richtig strahlen.

Con il prezioso olio di enotera e il ricco burro di capra, la pelle viene ben idratata. Il miele dona alla pelle una sensazione di morbidezza e la rende davvero brillante.

45 min. €53

**HEILERDE**

## IMPACCO ALL' ARGILLA CURATIVA

Förderung der  
Durchblutung

Promuove  
la circolazione  
sanguina

Die leichte Körperpackung neutralisiert den PH-Wert der Haut, wirkt reinigend und entzündungshemmend und hilft somit Irritationen zu lindern. Ein ideales Ritual für gestresste Haut.

Le proprietà assorbenti naturali dell'argilla curativa puliscono in profondità la pelle, rimuovendo le impurità e l'olio in eccesso. Dona un effetto lenitivo sulla pelle e aiuta a lenire le irritazioni. Un rituale ideale per la pelle stressata.

45 min. €53

**FANGO**

## IMPACCO AL FANGO

Bergmoor-Fango

fango delle  
brughiere montane

Der Rückenmuskulatur und den Gelenken wird wieder Energie gegeben. Durchblutend, krampflösend und regenerierend für den ganzen Körper.

Nuova energia viene donata ai muscoli della schiena e alle articolazioni. È stimolante per la circolazione del sangue, antispasmodico e rigenerante per tutto il corpo.

45 min. €53

**ALGENPACKUNG**

## IMPACCO ALLE ALGHE

detox pur

detox puro

Diese remineralisierende Körperpackung entschlackt und entgiftet den ganzen Körper. Der Stoffwechsel wird angekurbelt, gleichzeitig wird der ganze Körper entwässert.

Questo impacco rimineralizzante purifica e disintossica tutto il corpo. Il metabolismo viene accelerato e contemporaneamente tutto il corpo drenato.

45 min. €53



# Massagen Massaggi

wohltuend  
für Körper, Geist  
und Seele

benefici per corpo,  
mente e anima

Mit Berührung, Druck und Energie  
Entspannung schenken.

Donare relax tramite il tocco,  
la pressione e l'energia.

## WIESENHOFMASSAGE

### MASSAGGIO WIESENHOF

unser Klassiker  
unter den Massagen

il nostro  
massaggio classico

Mit einem warmen Kräuteröl wird die Haut verwöhnt und zugleich werden Ihre Muskeln entspannt und gelockert. Zum Ausklang der Behandlung werden ein beruhigendes Augenkissen und ein warmes Nackenkissen aufgelegt. Wohlfühlprogramm für den ganzen Körper.

La pelle viene coccolata con un olio caldo alle erbe e allo stesso tempo i muscoli si rilassano e si sciolgono. Alla fine del trattamento vengono applicati un cuscino lenitivo per gli occhi e un cuscino caldo per la nuca. Un programma completo per tutto il corpo.

50 min. €69

## INTENSIVMASSAGE FÜR DEN RÜCKEN

### MASAGGIO INTENSIVO PER LA SCHIENA

der Rücken  
im Mittelpunkt

la schiena al centro  
dell'attenzione

Die verspannte Rücken- und Nackenmuskulatur wird durch individuell abgestimmte Massagegriffe gelockert und gestärkt. Durch den Einsatz der Schröpftechnik wird die Durchblutung zusätzlich gefördert und Verklebungen des Gewebes gelöst. Abgerundet wird die Massage mit einem warmen Nackenkissen.

I muscoli della schiena e della nuca vengono rilassati con una tecnica di massaggio individualizzata a seconda delle esigenze. Il massaggio viene combinato con la tecnica della coppettazione con un effetto di sottovuoto e scollamento che agisce come un massaggio connettivale. Il massaggio è completato da un caldo cuscino per la nuca.

50 min. €75

## WANDERMASSAGE

### MASAGGIO PER L'ESCURSIONISTA

fit nach der  
Wanderung

rimettersi in forma  
dopo le escursioni

Gerade die Beine und der Rücken werden beim Wandern am meisten beansprucht. Die ideale Wirkstoffkombination bei dieser Massage bringt dem Körper wieder Leichtigkeit und schenkt neue Energie. Bein- und Rückenmuskulatur werden gelockert und regeneriert.

Sono le gambe e la schiena ad essere maggiormente sotto sforzo durante un escursione in montagna. La combinazione ideale di principi attivi usati per questo massaggio restituisce leggerezza al corpo e dona nuova energia. I muscoli della gamba e della schiena vengono rilassati e rigenerati.

50 min. €72

## RÜCKENFIT

### SCHIENA IN FORMA

Wärme und  
Berührung vereint

calore unito  
al tocco

Genießen Sie zu Beginn eine Bergmoor-Fangopackung in unserer Wasserschweliege. Anschließend wird der Rücken mit tiefgreifenden Massagegriffen massiert und gelockert.

Per primo potete goderVi un impacco al fango montano nel lettino ad acqua softpack. Di seguito la schiena sarà massaggiata e rinforzata con una tecnica di massaggio profonda.

50 min. €72

# LYMPHANREGENDE MASSAGE MASSAGGIO LINFOSTIMOLANTE

entstaut, entgiftet

decongestiona,  
disintossica

Durch sanfte Berührungen, Pump- und Streichbewegungen wird das festsitzende Gewebswasser losgelöst und abtransportiert. Wassereinlagerungen können gelindert werden.

Grazie a dei tocchi leggeri, a movimenti di pompaggio e di sfioramento, l'acqua in eccesso nei tessuti viene liberata e rimossa. La ritenzione idrica viene alleviata.

50 min. €72

# FUSSZONENMASSAGE RIFLESSOLOGIA PLANTARE

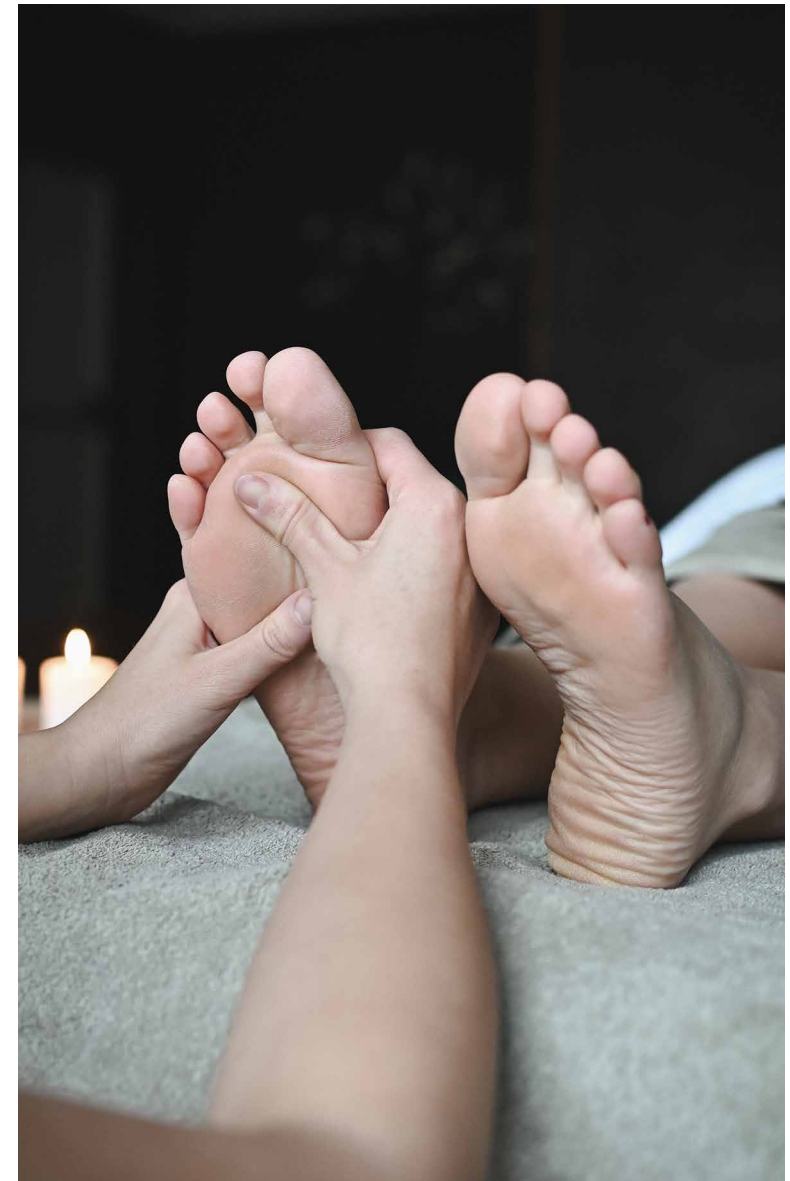
der Fuß im  
Mittelpunkt

i piedi sono al centro  
dell'attenzione

Über die Druckpunktbehandlung der Reflexzonen wird der ganze Körper stimuliert. Das Immunsystem wird gestärkt und Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

L'intero corpo viene stimolato attraverso il trattamento dei punti di pressione delle zone di riflesso. Il sistema immunitario viene rafforzato e vengono attivate le capacità di autoguarigione.

50 min. €79





# Wiesenhof- Rituale

## Rituali Wiesenhof

jeder ist anders,  
ich bin speziell

ognuno è diverso,  
io sono speciale

Besondere Behandlung  
mit Wohlfühleffekt.

Trattamenti speciali  
con effetto benessere.

**AROMATOUCH**

## AROMATOUCH

eine Duftreise

un viaggio  
profumato

Entspannung durch verschiedene hochwertige ätherische Öle für Ihren Rücken, Kopf, Haare und Fußsohlen. Lassen Sie sich verwöhnen von harmonischen Bewegungen und einer besonderen Duftvielfalt.

Con un tocco delicato e ritmico, gli oli essenziali di alta qualità utilizzati, penetrano in profondità nel tessuto. Corpo, mente e anima si rilassano. Riduzione di stress e infiammazioni e sostegno per il sistema immunitario sono solo alcuni degli effetti positivi. Lasciatevi coccolare da movimenti armoniosi e da una varietà di fragranze.

50 min. €79

**RELAXING HEAD AND NECK**

## MASSAGGIO RILASSANTE TESTA E NUCA

Belastungen und  
Blockaden lösenscioglie tensioni  
e blocchi

Durch spezielle Massagegriffe werden Verspannungen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich sanft gelöst. Tiefe Berührungen und eine individuelle Anwendungstechnik sorgen für eine angenehme Entspannung.

Speciali tecniche di massaggio riducono la tensione nella zona della testa, della nuca e della spalle. La pressione manuale profonda e la tecnica di applicazione individuale garantiscono un piacevole relax.

50 min. €75

**DELUXE RITUAL**

## RITUALE DELUXE

tiefe  
Entspannungrilassamento  
profondo

Durch sanfte Massagetechnik führt dieses Ritual zu innerer Ruhe und Gedankenfreiheit. Erholung für Kopf, Hände und Füße. Massiert wird mit einer angenehmen Emulsion, die zusätzlich die Haut pflegt.

Utilizzando tecniche di massaggio dolci, questo rituale conduce alla pace interiore e alla libertà di pensiero. Rilassamento della testa, delle mani e dei piedi. Il massaggio viene praticato con una piacevole emulsione che cura anche la pelle.

50 min. €79

# Sauna-Infos

## Info Sauna

### ADULTS ONLY ZONE

#### ZONA ADULTS ONLY

**Sinnessauna** 85°C

**Sauna dei sensi** 85°C

**Bio Sauna** 55°C 30% Feuchtigkeit

**Biosauna** 55°C 30% umidità

**Dampfbad** 40°C 100% Feuchtigkeit

**Bagno turco** 40°C 100% umidità

**Infrarotstube** ab 32°C

**Sauna ai raggi infrarossi** da 32°C

**Eventsauna** 90°C ab 16 Uhr

**Sauna eventi** 90°C dalle ore 16

**Whirlpool im Außenbereich**

**Whirlpool all'esterno**

Unsere täglichen Aufgüsse finden in der Eventsauna statt. Die Uhrzeiten finden Sie auf der Anschlagtafel.

Le gettate di vapore (Aufguss) giornaliere si svolgono nella sauna eventi. Troverete gli orari esposti sulla bacheca.

### FAMILIENBEREICH

#### ZONA PER FAMIGLIE

**Bio Sauna** 55°C 30% Feuchtigkeit

**Biosauna** 55°C 30% umidità

**Solestube** Raumtemperatur

**Grotta di sale** temperatura ambiente

**Infrarotkabinen** ab 32°C

**Cabine a infrarossi** da 32°C

**Whirlpool im Außenbereich**

**Whirlpool all'esterno**

### DACHTERRASSE

#### TERRAZZA SUL TETTO

2 Whirlpools

2 Whirlpool



# Unsere 10 Saunatipps

## 10 consigli per la sauna

Unser Saunabereich ist eine Zone der Ruhe und der Erholung. Bitte respektieren Sie das und verhalten Sie sich im gesamten Saunabereich leise.

La nostra area sauna è una zona di quiete e relax. Vi preghiamo di rispettare questo e di rimanere in silenzio.

- 1 Saunieren unter Zeitdruck macht keinen Sinn. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Wohlbefinden. Planen Sie stattdessen für ein vollständiges Saunavergnügen mindestens zwei Stunden Zeit ein.

Fare la sauna con i minuti contati non ha senso. Prendetevi il tempo necessario per il Vostro benessere. Programmate almeno due ore per un'esperienza soddisfacente della sauna.

- 2 Hungrig oder mit vollem Magen sollte man die Sauna meiden.

Si consiglia di non entrare in sauna se affamati o con lo stomaco pieno.

- 3 Die Saunen in unserem „adults only“-Bereich sind textilfreie Zone. Direkt in den Saunen und im Dampfbad werden die Badesandalen nicht getragen. Duschen Sie unbedingt gründlich vor jedem Saunagang und trocknen Sie sich danach gut ab. Beides fördert das gewünschte Schwitzen.

Le saune della nostra area “adults only” solo per adulti, sono zone per nudisti. I sandali da bagno non si possono indossare all'interno delle saune e nel bagno turco. È essenziale fare una doccia completa prima di ogni sauna ed asciugarsi accuratamente. Entrambi favoriscono la sudorazione desiderata.

- 4 Ideal für einen Saunagang sind acht bis zwölf Minuten. Wie lange Sie jeweils genau in der Sauna bleiben, sollte Ihnen Ihr Körper sagen. Jeder Gast sollte wissen, welche Auswirkungen die hohen Temperaturen und die Luftfeuchtigkeit in der Sauna auf den eigenen Organismus haben.

Il tempo ideale di permanenza in sauna varia da otto a dodici minuti. La durata esatta della permanenza in sauna deve essere però determinata dal vostro corpo. Ogni ospite dovrebbe sapere quali sono gli effetti delle alte temperature e dell'umidità nella sauna sul proprio organismo.

- 5 Betreten Sie die Saunen ohne Badesandalen aber mit Handtuch und bedecken Sie damit die gesamte genutzte Holzfläche. Im Dampfbad, vor und nach dem Saunieren, den Sitzplatz mit Wasser abbrausen und die dafür vorgesehenen Sitzunterlagen benutzen.

L'entrata in sauna è permessa con un asciugamano, in modo da coprire l'intera superficie di legno in uso, facendo sì che nessuna goccia di sudore entri in contatto con il legno. Nel bagno turco Vi preghiamo di sciacquate il Vostro posto con acqua, prima e dopo la permanenza in sauna, e di utilizzare gli appositi cuscini.

- 6 Abkühlen nach dem Saunagang: Gehen Sie zuerst an die frische Luft und kühlen Sie sich anschließend mit kaltem Wasser oder Eis ab. Beginnend herzfern bei den Beinen und Armen, dann Rücken und Rumpf von den Extremitäten zum Herzen hin und zuletzt den Kopf. Für eine komplette Abkühlung nutzen Sie doch unseren Naturteich (aus hygienischen Gründen vorher Reinigungsdusche!).

Rinfrescamento dopo la sauna: uscire prima all'aria aperta e poi rinfrescarsi con acqua fredda o ghiaccio. Si parte dalle gambe e dalle braccia, poi la schiena e il busto – dalle estremità al cuore – e infine la testa. Per un raffreddamento completo, potete utilizzare il nostro laghetto naturale (per motivi igienici, fate prima la doccia!).

- 7 Idealerweise folgt auf die Abkühlung eine Ruhepause von ca. 30 Minuten in unseren dafür vorgesehenen Ruheräumen.

Idealmente il raffreddamento è seguito da un periodo di riposo di almeno 30 minuti nelle nostre sale relax.

- 8 Wir empfehlen Ihnen drei Saunagänge hintereinander mit Ruhephasen dazwischen. Consigliamo al massimo tre sessioni di sauna con i necessari periodi di riposo in mezzo.

- 9 Auch im Sommer sind Saunagänge ratsam, sie fördern die Gesundheit und stärken den Körper.

Anche in estate è consigliato praticare la sauna, aiuta la salute e rafforza il corpo.

- 10 Gerne gibt Ihnen unser Saunateam genauere Auskünfte über die Wirkungen, sowie über das Aufgussprogramm.

Il nostro team sauna sarà lieto di fornirvi informazioni più dettagliate sugli effetti delle saune e sul programma “Aufguss”.

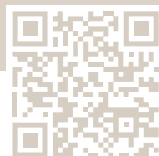


Während Ihres Aufenthalts können Sie kostenlos auf Zeitungen und Magazine in Form von E-Paper zugreifen. Verbinden Sie sich dazu ganz unkompliziert mit unserem WLAN und scannen Sie den QR-Code.

Durante il Vostro soggiorno potrete accedere gratuitamente a giornali e riviste in forma di e-paper. È necessario connettersi al nostro Wi-Fi e scansionare il codice QR.



Wiesenhof



## Öffnungszeiten Wellnessbereich

Orari d'apertura area benessere

**SPA BEREICH** REPARTO SPA

ore 10–19 Uhr

**SAUNAWELT** REPARTO SAUNE


ore 11–20 Uhr



Hotel Wiesenhof · Fam. Hofer

Passeirer Straße · Via Passiria 44

I-39015 St. Leonhard in Passeier · San Leonardo in Val Passiria

T +39 0473 65 61 55 ·  +39 348 81 01 57 · [info@wiesenhof.net](mailto:info@wiesenhof.net)

[www.wiesenhof.net](http://www.wiesenhof.net)