

# Lebenskraft für mich

Wellness & Spa „Aura mea“





Spa Etikette

Private Spa

Paarmassagen -behandlungen

Gesichtsbehandlungen

Hände & Füße

Reine Männersache

Massagen

Bäder, Körperpackungen & Peeling

Pakete

Day-Spa

Sauna Etikette



## Spa-Etikette

- Wir empfehlen Ihnen die Anwendungen im Wellness & Spa „Aura mea“ bereits vor der Anreise zu buchen, damit Ihre Wünsche berücksichtigt werden können.
  - Zur Anwendung erscheinen Sie am besten im Bademantel mit Badesandalen. Bei den meisten Behandlungen erhalten Sie von uns den notwendigen Einmal-Slip in der Behandlungskabine. Männern empfehlen wir, sich vor der Gesichtsbehandlung zu rasieren.
  - Zum Wohle Ihrer Gesundheit teilen Sie uns bitte rechtzeitig vor jeder Behandlung mögliche gesundheitliche Bedenken, Allergien, Schwangerschaft usw. mit, damit wir die Behandlungen an Ihre persönlichen Anforderungen anpassen können.
  - Bitte versuchen Sie sich im gesamten Wellnessbereich möglichst ruhig zu verhalten, um die entspannte Atmosphäre nicht zu stören. Bitte bringen Sie nicht Ihre Mobiltelefone in den Wellnessbereich mit.
  - Kommen Sie bitte im Bademantel, ohne Schmuck und Uhren einige Minuten vor Ihrem Behandlungstermin an die Spa-Rezeption. Unser/e Mitarbeiter/in wird Sie zu Ihrer Behandlung abholen.
  - Terminstornierungen sind bis zu 12 Stunden vorher kostenlos, danach müssen wir leider 80% des Behandlungspreises in Rechnung stellen.
  - Unsere Anwendungen sind keine medizinischen Anwendungen.
- Lassen Sie sich von unserem geschulten Fachpersonal im Wellnessbereich professionell beraten, wir werden sicher eine Behandlung ganz nach Ihren Wünschen und für Ihre ganz speziellen Bedürfnisse finden!**



Wellness & Spa „Aura mea“ – Lebenskraft für mich!

Innere und äußere Schönheit im Einklang.  
Sich selbst finden, das Ich stärken, dem inneren Gefühl folgen.

Eintreten in eine Welt der Erholung, der Ruhe und der Erlebnisse.  
Verwöhnen, vitalisieren und loslassen.

Geborgenheit und Wohlbefinden für Ihren Körper,  
Ihren Geist und Ihre Seele!

#### Öffnungszeiten:

<b>SPA Aura Mea:</b>	Mo – Sa	09:00-11:00 Uhr	
		14:00-19:00 Uhr	
<b>Hallenbad:</b>		07:00-20:00 Uhr	
<b>Außenbereich:</b>		10:00-20:00 Uhr (Sommer)	12:00-20:00 Uhr (Winter)
<b>Sauna:</b>		14:00-20:00 Uhr (Sommer)	12:00-20:00 Uhr (Winter)



*Man kann die Zeit nicht  
aufhalten, aber für die Liebe  
bleibt sie manchmal stehen*

Pearl S. Buck

## Private Spa

### **Unser Private Spa – kostbare und unvergessliche Zeit zu zweit**

Als Abschluss jeder Private Spa-Behandlung wartet die Kuscheloase auf Sie, wo Sie die gemeinsame Zeit mit einem Glas Prosecco und frischem Obst genießen können!

#### **„Wellnesstraum für zwei“**

Ein gemeinsames Fußbad und eine Tasse Tee stimmen Sie auf die Zweisamkeit ein. Das folgende Ganzkörperpeeling macht Ihre Haut rein und geschmeidig. Sie genießen dann zu zweit ein Vollbad mit einem Zusatz Ihrer ganz persönlichen Wahl. Die Massage nach dem Badeerlebnis verführt Sie in eine tiefe Entspannung..

2 Personen ca. 130 Min. 190,00 Euro

#### **„Verwöhnzeit für zwei“**

Ihre ganz persönliche Verwöhnzeit für zwei beginnt mit einem Badeerlebnis Ihrer Wahl. Anschließend entspannen Sie in der Infrarotkabine. Die verwöhnende Teilmassage verleiht Ihnen zusätzlich ein Gefühl von Leichtigkeit.

2 Personen ca. 100 Min. 150,00 Euro

#### **„Kuschelzeit zu zweit“**

Tauchen Sie ein und entspannen Sie in unserer Private-Spa-Wanne. Eine Rückenmassage mit ausgewählten Ölen lässt Sie den Alltagsstress vergessen.

2 Personen ca. 75 Min. 110,00 Euro

#### **„Romantische Auszeit für zwei“**

Genießen Sie die wohltuende Wärme der Infrarotkabine und spüren Sie, wie sich Ihre Muskeln lockern. Die verwöhnende Fußmassage unterstützt diese Wirkung.

2 Personen ca. 75 Min. 100,00 Euro

#### **„Private Spa Exklusive“**

Ungestörte Zweisamkeit genießen Sie in unserem exklusiven Private Spa. Ausgestattet mit einer Doppel Whirlwanne, einer Massageliege, einer Infrarotkabine und einer traumhaften Kuscheloase werden Romantik Träume wahr. Für optimale Entspannung stellen wir Ihnen Bade- und Massageöle zur Verfügung und ein prickelndes Glas Prosecco erwartet Sie. Verwöhnen Sie sich gegenseitig und genießen Sie die Zeit zu zweit.

60 Min. 75,00 Euro 90 Min. 95,00 Euro



## Paarmassagen und -Behandlungen

### Gönnen Sie sich eine gemeinsame Auszeit!

Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie mit ihrem Herzblatt wohltuende Massagen.  
Erleben Sie Massagen Ihrer Wahl gemeinsam mit Ihrem Schatz im selben Raum und zeitgleich,  
Genuss pur zu zweit!

Massagen und Behandlungen die Sie zeitgleich buchen können, sind im Prospekt mit einem Herz gekennzeichnet



**Pakete: sparen Sie bis zu 15%!**

#### **Paarpakete:**

Alle Behandlungen können Sie gemeinsam mit Ihrem Schatz im selben Raum genießen

#### **Schmetterlinge im Bauch**

- ein romantisches Bad zu zweit ca. 45 Min.
- eine Nacken- Schultermassage p. P. ca. 50 Min.
- eine Infrarotkabine zu zweit ca. 20 Min.

172,00 Euro

#### **Love is in the air**

- eine Verwöhnzeit zu zweit ca. 100 Min.
- eine Massage Kombi / Fußzonenstimulation und Rückenmassage p. P. ca. 50 Min.
- ein Rosalpina Body Scrub p. P. ca. 45 Min.

326,00 Euro



*Glück ist da nur,  
wo die Wünsche stille steh'n.*  
(Friedrich Rückert)

## Gesichtsbehandlungen

Für einen strahlenden Auftritt –  
Hightech Natural Cosmetics  
unsere Gesichtsbehandlungen von Team Dr. Joseph

### **Intense Purifying Face Treatment**

Hautspezifische intensiv reinigende Gesichtsbehandlung  
mit Peeling, Tiefenreinigung, tonifizierender  
Gesichtspackung und hautspezifischer Tagespflege.  
Ihre Haut? Rein und zart.  
Ihr Gesicht? Klar und strahlend

ca. 50 Min. 68,00 Euro

### **Cellular Recreation Face Treatment**

Tiefenwirksame Wirkstoffpflege speziell abgestimmt auf  
Ihre Hautbedürfnisse mit Sofort-Effekt: Hautdiagnostik,  
lymphstimulierende Massage, Kräuter-Dampfkompresen,  
Peeling, Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern, Augenbrauen  
regulieren, Spezial-Serum, Gesichtsmassage, Intensiv-  
maske und individuelle Tagespflege. Für eine gesunde und  
intensiv gepflegte Haut

ca. 75 Min. 98,00 Euro

### **Advanced Bio Lifting Face Treatment**

Intensivbehandlung mit biodynamischer Lifting Massage:  
Hautdiagnostik, lymphstimulierende Massage, Kräuter-  
Dampfkompresen, Peeling, Tiefenreinigung mit Schröpf-  
gläsern, Augenbrauen regulieren, Spezial-Serum,  
bioenergetische Blütenstempel-Lifting Massage, Intensiv-  
maske und individuelle Tagespflege. Hightech der Natur  
mit maximalem Effekt und nachhaltiger Wirkung

ca. 100 Min. 129,00 Euro





### Für einen strahlenden Blick

Augenbrauen regulieren	15,00 Euro
Augenbrauen färben	10,00 Euro
Augenbrauen regulieren und färben	20,00 Euro
Wimpern färben	15,00 Euro
Wimpern & Augenbrauen färben	23,00 Euro

### Depilation

#### Herrlich haarlos

Bein bis Knie	28,00 Euro
Bein komplett	40,00 Euro
Bikinizone	25,00 Euro
Achselhöhle	15,00 Euro
Oberlippe	10,00 Euro
Depilation Rücken	30,00 Euro
Depilation Brust	30,00 Euro

\*Bitte teilen Sie uns bereits bei der Buchung mit, falls Sie spezielle EXTRAS wünschen, damit wir sie zeitlich einplanen können.



## Hände & Füße

Gefühlte Schönheit für Ihre Hände und Ihre Füße

### Spa-Pediküre

ca. 50 Min. 47,00 Euro  
mit Lack + 5,00 Euro

### Spa-Maniküre

ca. 50 Min. 47,00 Euro  
mit Lack + 5,00 Euro

### Wellness-Pediküre

Unsere Wellness-Pediküre beinhaltet ein Fußbad mit Peeling, entfernen der Hornhaut, kürzen der Nägel, ausgleichen der Nagelhaut und anschließende Fußmassage. Inklusive Lack.

ca. 75 Min. 65,00 Euro

### Wellness-Maniküre

Unsere Wellness-Maniküre beinhaltet ein Peeling, das Formen der Nägel, Handbad, ausgleichen der Nagelhaut und anschließende Handmassage. Inklusive Lack.

ca. 75 Min. 65,00 Euro

### Streichelzarte Füße

Erfrischendes Fußbad, Peeling und Fußmassage

ca. 25 Min. 35,00 Euro

### Hände wie Seide

Reinigung, Peeling und Handmassage

ca. 25 Min. 35,00 Euro

### Lackieren der Nägel (Hände oder Füße)

ca. 25 Min. 15,00 Euro



## Reine Männersache ...

Auch Männer legen Wert auf Ihr Äußeres. Genau deshalb bieten wir eine Reihe an Beautybehandlungen speziell für Männer!

### **Gesichtsbehandlung Express Power Lift for men**

Kraftvoll, naturnah, wirkungsstark: Hautdiagnostik, lymphstimulierende Massage, Kräuter-Dampfkompresen, Peeling, Tiefenreinigung, Spezial-Serum, Gesichtsmassage, Intensivmaske und individuelle Tagespflege.

Für kraftvolle und gepflegte Ausstrahlung

ca. 50 Min. 68,00 Euro

ca. 75 Min. 89,00 Euro

### **Echte Entspannung für echte Kerle – das Ziegenmilch-Bad mit Massage**

Baden Sie in Ziegenmilch und genießen Sie dazu ein kühles Bier. Eine Nackenmassage und die Nachruhezeit auf unserer Kuscheleuse runden das Ritual ab.

ca. 45 Min. 55,00 Euro

### **Für den Männerrücken – Resonanz Massage „Dorsalis“ nach VITALIS Dr. Joseph**

Die spezielle Rückenmassage mit Schröpfen, heißer Rolle und Klangschale ist genau das Richtige für verspannte Männermuskeln.

ca. 50 Min. 64,00 Euro

### **Für den aktiven Mann – die Sportmassage**

Die kräftige Massage mit Arnika und Johanniskraut lockert speziell verspannte Muskelpartien. Besonders geeignet vor als auch nach sportlichen Aktivitäten.

ca. 50 Min. 64,00 Euro

### **Damit Sie wieder voll im Leben stehen!**

#### **Fußstimulation mit Fußbad**

Am Fuß finden wir das Spiegelbild unseres Körpers. Durch die gezielte Massage der Füße wird Ihr gesamter Körper positiv beeinflusst. Herrlich entspannend ...

ca. 45 Min. 58,00 Euro



## Massagen

Mal zart und dann wieder kräftig, doch immer herrlich entspannend – unsere Massagen zur Entspannung und Aktivierung.

*Wohlfühlen & entspannen*

### Massage mit Kräuteröl ♥

Diese sanfte Ganzkörpermassage bringt Sie in einen tiefen Entspannungszustand und lässt Ihren Körper auf natürliche Weise regenerieren.

ca. 50 Min. 59,00 Euro

### Aroma-Ganzkörpermassage ♥

Die klassische Massage dient zur Lockerung und Vorbeugung von Verspannungen der Muskulatur. Die Durchblutung wird gefördert, Muskelgruppen werden geschmeidig.

ca. 50 Min. 61,00 Euro

### Aroma-Teilkörpermassage ♥

Ihr Rücken/Nacken oder Ihre Füße/Beine werden sanft durchgeknetet und Verspannungen werden gelöst.

ca. 25 Min. 39,00 Euro

### Body Balance Faszienmassage

Eine Behandlung, die Muskeln und Faszien durch Hand- und Schröpfstechniken in Balance bringt. Muskelverspannungen werden gelockert, das Gewebe tonisiert. Erleben Sie das Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden.

ca. 75 Min. 92,00 Euro

### Sportmassage mit Arnika-Johanniskraut ♥

Ideal zur Muskelregeneration von Beinen und Rücken nach sportlichen Aktivitäten!

Die Kraft des Arnika- und Johanniskrautöls verleiht Ihnen neue Kraft und gezieltes Massieren am Muskel wirkt lockernd.

ca. 50 Min. 64,00 Euro

### Fußstimulation mit Fußbad

Am Fuß finden wir das Spiegelbild unseres Körpers. Durch die gezielte Massage der Füße wird Ihr gesamter Körper positiv beeinflusst. Herrlich entspannend ...

ca. 45 Min. 58,00 Euro

### Lymphstimulierende Massage ♥

Durch die sanfte lymphstimulierende Massagetechnik wird die Nierenfunktion angeregt und der Körper scheidet Giftstoffe schneller aus dem Körper aus.

Diese Massagetechnik wirkt sehr beruhigend und senkt zudem den Muskeltonus.

ca. 50 Min. 59,00 Euro

♥ = Diese Behandlungen können Sie als Paar gemeinsam im selben Raum und zeitgleich buchen!



**Spürbare Flexibilität –  
unsere Massagen für Ihren Rücken**

**Resonanz-Massage „Dorsalis“ nach VITALIS Dr. Joseph**

Diese Massage ist besonders geeignet für die verspannte Rücken- und Nackenmuskulatur. Die Kombination aus Schröpfungstechnik, heißer Rolle und manueller Massage macht Ihre Muskeln locker und geschmeidig.

Zum Abschluss bringen Sie die Klangschalen in eine absolute Tiefenentspannung.

ca. 50 Min. 64,00 Euro

**Infrarotkabine mit Rückenmassage**

ca. 50 Min. 60,00 Euro

**Nacken/Schultermassage ♥**

Nacken und Schultern werden mit gekonnten Massagegriffen gelockert und Verspannungen gelöst. Ein wärmendes Nackenkissen vertieft die Wirkung der Massage.

ca. 50 Min. 59,00 Euro

**Infrarotkabine**

ca. 20 Min. eine oder 2 Personen 30,00 Euro

**Honigmassage für den Rücken ♥**

Honig hat eine reinigende und desinfizierende Wirkung.

Durch die spezielle Massagetechnik wird Ihre Rückenmuskulatur gelockert und zugleich entgiftet.

ca. 45 Min. 58,00 Euro

**Loslassen und grenzenlos entspannen –  
unsere tiefenentspannenden Massagen**

**Hot Stone Massage**

Tief entspannende Ganzkörpermassage mit warmen Basaltsteinen und wertvollem warmen Öl. Sie schafft ein Gefühl ganzheitlicher Harmonie und innerlicher Ausgeglichenheit!

ca. 75 Min. 87,00 Euro

**Massage-Kombi / Fußzonenstimulation  
und Rückenmassage ♥**

Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich werden gelindert. Durch die gekonnte Massage ihrer Füße sind Sie wieder fit für einen aktiven Tag in den Bergen.

ca. 50 Min. 62,00 Euro

**Tibetanische Klangschalenmassage**

Die wohltuenden Klänge und Vibrationen der Klangschalen versetzen Körper und Geist in vollkommene Tiefenentspannung, ein wohliges Gefühl wird Sie durchströmen.

ca. 45 Min. 58,00 Euro

**Rücken Intensiv mit Schröpfungstechnik ♥**

Die gezielte Massage der Rücken- und Nackenmuskulatur regt die Blutzirkulation an und lockert das Gewebe.

Die Schröpfungstechnik entgiftet die Muskulatur.

ca. 25 Min. 39,00 Euro

♥ = Diese Behandlungen können Sie als Paar gemeinsam im selben Raum und zeitgleich buchen!



## Bäder

### Balneokosmetik –

die wohltuende Kraft des duftenden Wassers erleben

Die zarten Mischungen aus erlesenen ätherischen Ölen lassen Sie den Alltag vergessen und wirken, je nach Inhaltsstoff, entspannend, entwässernd oder vitalisierend. Sie schenken Ihnen ganzheitliches Wohlbefinden und spenden Kraft und Energie für Körper und Geist.

### Bäder Piroche Cosmétiques

- Beruhigendes Lavendel Bad ca. 45 Min. 52,00 Euro
- Vitalisierendes Rosmarin-Thymian Bad ca. 45 Min. 52,00 Euro
- Entschlackendes Geranie-Kiefer Bad ca. 45 Min. 52,00 Euro
- Rosalpina Kräuter Bad ca. 45 Min. 52,00 Euro

Unsere Bäder beinhalten ein Bad Ihrer Wahl, eine Fußmassage mit anschließendem Nachruhen.

Gerne können Sie unsere Bäder auch mit einer Ganzkörpermassage kombinieren.

Bad + Ganzkörpermassage ca. 75 Min. 83,00 Euro

### Eintauchen und ungestörte Momente zu zweit genießen

Erleben Sie unsere Bäder ganz romantisch zu zweit in unserem Private-Spa. Im wohlig warmen Wasser den Alltag vergessen und nur die kostbare Zeit zu zweit genießen.

Mit einem Glas Prosecco auf die Liebe anstoßen und zum Schluss gemeinsam in der Kusshelose träumen.

ca. 45 Min. 55,00 Euro



## Körperpackungen & -Peeling von Piroche Cosmétiques

### **Cydonia purifying Body Mask** ♥

Die Haut wird dank des hohen Gehalts an Silizium und Calcium von Unreinheiten befreit. Ätherische Öle aus Lavendel, Salbei und Geranium unterstützen diese Prozesse.

ca. 45 Min. 45,00 Euro

### **Rosa sensitive Body Mask** ♥

Luxuriöse Pflege zur Harmonisierung sensibler und anspruchsvoller Haut. Das exklusive Öl der Damaszener-Rose in Verbindung mit Mineralien und Weizenkeimöl bringen die Haut wieder in Balance und wirken harmonisierend.

ca. 45 Min. 45,00 Euro

### **Rosalpina & alpine Herbs Body Mask** ♥

Vitalisierende und Feuchtigkeit spendende Körpermaske. Johanniskrautöl, Nachtkerzenöl und Zirbelkieferöl stärken die Regenerationsfähigkeit der Epidermis.

ca. 45 Min. 45,00 Euro

Gerne können Sie unsere Körperpackungen mit einer Teil- oder Ganzkörpermassage kombinieren.

### Körperpackung mit Teilmassage ♥

ca. 50 Min. 65,00 Euro

### Körperpackung mit Ganzkörpermassage ♥

ca. 75 Min. 83,00 Euro

### **Rosalpina & alpine Herbs Bodyscrub** **Piroche Cosmétiques** ♥

Vitalisierendes Körperpeeling mit ätherischen Ölen der Alpenrose und Zirbelkiefer. Malve und Ringelblume wirken besonders beruhigend auf die Haut. Nach dem Peeling werden Sie mit einer feuchtigkeitsspendenden Bodylotion sanft massiert.

ca. 45 Min. 55,00 Euro

Wir empfehlen das Peeling mit einer Körperpackung von Piroche Cosmétiques zu kombinieren.

♥ = Diese Behandlungen können Sie als Paar gemeinsam im selben Raum und zeitgleich buchen!



## Pakete: sparen Sie bis zu 15%!

### Fit und Aktiv

#### Die perfekte Unterstützung Ihres Aktivprogramms:

- Eine vitalisierende Sportmassage (ca. 50 Min.)
- Eine Resonanzmassage „Dorsalis“ (ca. 50 Min.)
- Eine intensive Beinmassage (ca. 25 Min.)

142,00 Euro

### Rundum Schön

#### Erholen Sie sich vom stressigen Alltag und lassen Sie sich von Kopf bis Fuß verwöhnen:

- Eine Gesichtsbildung Cellular Recreation Face Treatment (ca. 75 Min.)
- Eine Pediküre mit Lack (ca. 50 Min.)
- Ein Rosalpina Body Scrub (ca. 45 Min.)
- Eine Rosalpina Alpine Herbs Body Mask (ca. 45 Min.)

212,00 Euro

### Men Power

#### Verwöhn Programm speziell für den Mann:

- Eine Sportmassage (ca. 50 Min.)
- Eine Spa-Pediküre (ca. 50 Min.)
- Ein Ziegenmilch-Bad mit Massage (ca. 45 Min.)

141,00 Euro





### **Rücken Spezial**

**Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes:**

- Eine Honigmassage (ca. 45 Min.),
- Eine vitalisierende Nacken-Schultermassage (ca. 50 Min.)
- Eine Rücken Intensiv mit Schröpfungstechnik (ca. 25 Min.)

133,00 Euro

### **Wie auf Wolke Sieben**

**Tanken Sie Energie und genießen Sie tiefste Erholung:**

- Eine wohltuende Hot Stone Massage (ca. 75 Min.)
- Ein Cellular Recreation Face Treatment nach Team Dr. Joseph (ca. 75 Min.)
- Streichelzarte Füße (ca. 25 Min.)

187,00 Euro

### **Luxus pur von Kopf bis Fuß**

**Gönnen Sie sich ein Verwöhn Paket von Kopf bis Fuß:**

- Eine Gesichtsbehandlung Advanced Bio Lifting Face Treatment (ca. 100 Min.)
- Eine Resonanzmassage „Dorsalis“ zur Entspannung vom Rücken (ca. 50 Min.)
- Eine Wellness Pediküre (ca. 75 Min.)
- Eine Ganzkörpermaske Rosa Sensitive Body Mask (ca. 45 Min.)

258,00 Euro



## Day Spa für Jedermann

**Auch als nicht Hausgäste haben Sie die Möglichkeit unsere großzügige Wellness & Spa Anlage AURA MEA zu nutzen.** Erholen Sie sich und genießen Sie für einen Tag unsere Saunananlagen, Ruheräume, Pools und den Whirlpool. Für eine optimale Entspannung stellen wir Ihnen eine Wellnesstasche mit Bademänteln, Badetüchern und Badeschuhen zur Verfügung. Handtücher liegen im gesamten Wellnessbereich für Sie bereit.

35,00 Euro pro Person



## Sauna Etikette

Die Sauna ist eine textilfreie Zone. Betreten Sie die Saunakabinen stets ohne Badebekleidung, damit die Wärmestrahlung Ihre Haut ungehindert erreicht und die synthetischen Stoffe bei Aussetzung in der hohen Raumtemperatur keine Gifte und Substanzen abgeben. Für mehr Intimität in der Saunaanlage kann ein Handtuch getragen werden. Nutzen Sie das Dampfbad ohne Badesandalen und ohne Handtuch. Betreten Sie die Trockenkabine ohne Badesandalen mit Handtuch (Holzschutz- und Hygienegründe) und bedecken Sie damit die gesamte genutzte Holzfläche (Sitz- und Fußbereich)

Für einen korrekten Saunagenuß beachten Sie bitte folgende Regeln:

- Genießen Sie vor dem Saunagang einen Duschgang und trocknen Sie sich vor dem Betreten der Kabine gründlich ab
- Besuchen Sie die Kabine für 10 bis 15 Minuten je nach persönlichem Wohlbefinden
- Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ausreichend ab. Zunächst sollen die Atemwege mit Frischluft abgekühlt werden, anschließend der Körper durch lokale kalte Wassergüsse, startend von den Armen und Beinen bis hin zum Rücken und Rumpf, am Ende auch den Kopf
- Gönnen Sie Ihren Körper eine Ruhepause von ca. 30 Minuten
- Wiederholen Sie den Saunagang maximal 3-mal.

## **Romantik Hotel Weisses Kreuz**

Familie Theiner

Burgeis 82 Burgusio

I-39024 Mals im Vinschgau / Malles Venosta

Tel. +39 0473 83 13 07

[info@weisseskreuz.it](mailto:info@weisseskreuz.it)

[www.weisseskreuz.it](http://www.weisseskreuz.it)

Vinschgau / Val Venosta / Venosta Valley

Südtirol / Alto Adige / South Tyrol

## **Vinschgau**

Kulturregion in Südtirol

Val Venosta - cultura viva in Alto Adige

Venosta Valley - culture region in South Tyrol

