

*AlmSpa*



Familienalm<sup>®</sup>  
*Tasex*



4-5  
**Sauna & Tiefenwärmekabine**



6-7  
**Schönheitsrituale Gesicht**



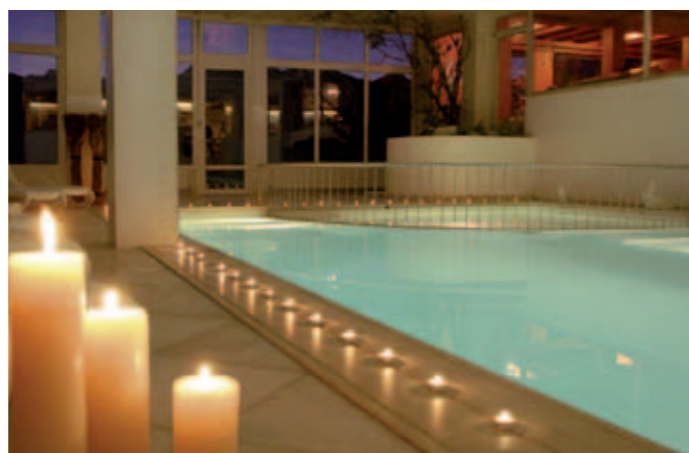
8-9  
**Vitalis: Gesundheitsbäder & Peelings**



10-11  
**Massagen & Wohlfühlpakete**



12  
**Mani- und Pedicure**



*Für natürliches Wohlbefinden...*

Frisches Quellwasser, reine Bergluft und heimische Essenzen. Entdecken Sie in der auf 1.450 Höhenmetern gelegenen AlmSpa die wohltuende Kraft der Natur.

Es erwarten Sie exklusive Gesicht- und Körper-rituale mit natürlichen Produkten von Dr. Vitalis, ein innovatives Massageprogramm sowie sorgfältig zusammengesetzte Wellnesspakete für ganzheitliches Wohlergehen. Die Almblocksauna mit Ruheräumen, eine Tiefenwärmekabine und das Panorama-Hallenbad runden das natürliche Wohlfühlerlebnis ab.

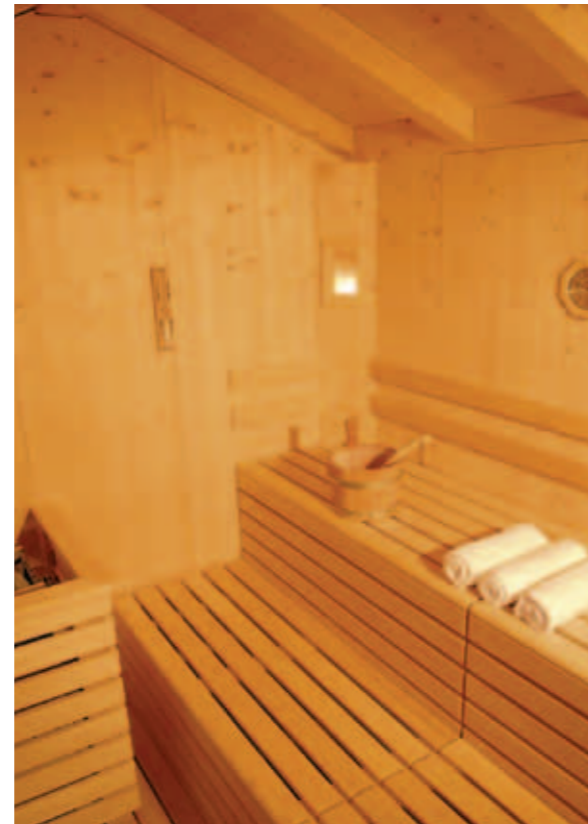


## Wohltuende Wärme...

Entspannen und dabei Körper und Geist etwas Gutes tun. Regelmäßige Besuche in der Almblocksauna stärken das Immunsystem und trainieren Herz und Kreislauf. In der Infrarot/Tiefenwärmekabine sorgt wohldosierte Wärme für Schmerzlinderung, Muskelentspannung, Durchblutungssteigerung sowie für psychische Erholung.

### Saunaprogramm:

- **Sauna:** 5 x pro Woche von 16.00 bis 19.30 Uhr
- **Familiensauna:** 2 x pro Woche nachmittags von 16.00 bis 18.30 Uhr
- **Abendsauna:** 2 x pro Woche abends von 19.30 bis 21.30 Uhr.
- **Private Sauna:** für Sie persönlich reservierte Sauna. 120 Min. € 27 p.P.



## Die goldenen Saunaregeln:

1. Auskleiden und das WC aufsuchen.
2. Reinigungsdusche.
3. Abtrocknen, denn trockene Haut schwitzt besser!
- 4. Der Saunagang**
  - Die ideale Dauer beträgt 8 - 12 Minuten.
  - Dabei entspannt sitzen oder hoch liegen.
  - Die letzten 2 Minuten aufsetzen, um den Körper wieder an die senkrechte Position zu gewöhnen.
- 5. Abkühlungsphase**
  - 10 - 15 Minuten dauert die anschließende Abkühlung.
  - Durch die frische Bergluft und Bewegung wird eine vermehrte Sauerstoffzufuhr und eine Förderung der Durchblutung erreicht.
  - Empfehlenswert ist ebenfalls eine kalte Körperdusche.
  - Ein anschließendes warmes Fußbad beschleunigt durch die reflektorische Erweiterung der Gefäße den Wärmetransport von Innen nach Außen und verhindert ein „Nachschwitzen“.
  - Zur weiteren Entspannung empfehlen wir eine anschließende Massage.
6. Die Dauer der Ruhepause beträgt ca. 15 Minuten.
7. Anschließend 2 bis 3 weitere Saunagänge.



## Schönheitsrituale Gesicht

### treatment rugiada©

„Der Tau“. Wie ein Spaziergang im warmen Sommerregen... Die trockene Haut wird belebt und mit Feuchtigkeit versorgt. Ein Blumendampfbad der besonderen Art und die Extrakte aus dem Apfel lassen diese Anwendung zu einem wahren Erlebnis werden.

**80 Min. € 74,-**

### treatment quiete©

„Die Ruhe“. Ein Kurzurlaub für Haut und Seele. Hautirritationen und Rötungen werden gemildert, der Teint wirkt gleichmäßig, gepflegt und strahlt mit neuem Glanz. Die Produkte mit den Eigenschaften der Heidelbeere wirken kühlend und gefäßstärkend. Schwingungen aus den vitalsound bowls intensivieren die beruhigende und harmonisierende Wirkung dieser speziellen Behandlung.

**80 Min. € 74,-**



### treatment energia©

„Die Kraft“. Power und Vitalität auf höchster Ebene für die unreine und/oder schlecht durchblutete Haut. Warme Basaltsteine und eine Pflege auf der Basis von Heublumen wirken belebend und durchblutend. Verlorene Spannkraft und Elastizität der Haut kehren zurück. Die Füße werden mit warmen Basaltsteinen massiert und über die Reflexpunkte stimuliert. „Eine Anwendung, die Kopf und Fuß hat...“

**80 Min. € 74,-**

### treatment depurant©

„Die Reinheit“. Tiefenreinigung für jeden Hauttyp. Die Gesichtshaut wird mit Kräuterdampfkompresen intensiv gereinigt, die Hautporen sanft geöffnet. Das Ergebnis ist ein feinporiger, klarer Teint. Während der Maske werden Ihre Füße über die Reflexpunkte verwöhnt. Eine Reinigung von Innen und Außen.

**60 Min. € 58,-**

### treatment well-age©

**Individuelles Pflegeprogramm für die reife Haut.** Diese individuell zugeschnittene, ganzheitliche Behandlungsmethode unterstützt den zellulären Turnover und weckt schlafende Synergien. Die funktionellen Wirkprinzipien dieser Produktlinie - darunter Nanoemulsionen und Wirkstoffkomplexe aus Phytoextrakten - wirken belebend und harmonisierend. Ein Pflegeritual der Extraklasse für reife Haut mit erlesenen „hormon-like“ Extrakten und Antioxidantien aus der Natur.

**80 Min. € 76,-**



## Gesundheitsbäder im Vitalis Bad

Das Vitalis Bad. Hier baden Sie im kleinmolekularen Dampf... Erleben Sie das Gefühl einzigartiger Entspannung.

### Heublumenbad

Müdigkeit scheint wie weggeblasen, Glieder- und Kreuzbeschwerden sind verschwunden, die Haut ist rein und das Gemüt gestärkt.

### Arnikabad

Belebend, stärkend, krampflösend, Sie werden wieder fit für die Berge.

### Algenbad

Entwässernd, entgiftend, aktivierend und tonifizierend.

### Nachtkerzenölbad

Stoffwechselregulierend. Wohlgenährte, zarte Haut dank des hohen Gehaltes an Gammalinolensäure. Das Schönheitsbad der besonderen Art.

### Preise für alle Bäder auf den Seiten 8 und 9

Nur Bad (30 Min.)

€ 38,-

Baderitual nach der ganzheitlichen

Methode Vitalis Dr. Joseph\* (50 Min.)

€ 61,-

\* siehe Seite 9



### Arnika & Johanniskraut© regeneration & aktiv

Dieses Gesundheitsbad spendet müden Gelenken und Muskeln neue Fitness, baut Stress ab und löst Verspannungen.

### Apfel & Hagebutte© beauty & enjoy

Die wertvollen Wirkstoffe des Apfels sorgen gemeinsam mit der Hagebutte für die Regeneration und Pflege reifer Haut. Die Zellregeneration wird gefördert.

### Alpenfango mit Latschenkiefer© detox

Die Latschenkiefer fördert in Kombination mit natürlichen und feinkörnigen Sedimenten die Entgiftung über die Haut und wirkt belebend und stärkend.

### Feldthymian & Zierbelkieferbad© aktiv & detox

Feldthymian und Zierbelkiefer beleben den Hautstoffwechsel, stärken Nerven und fördern die Durchblutung der Haut.

### Weinbad & Sanddorn© beauty & regeneration

Das Wein & Sanddorn-Bad wirkt schützend gegen den oxidativen Stress Ihrer Haut und vermittelt ein angenehm seidiges Wohlgefühl.

### Unser Tipp:

Genießen Sie vor dem Bad Ihrer Wahl ein Ganzkörperpeeling. So wird Ihre Haut seidig glatt und aufnahmefähig.

### Peelings

Heupeeling  
alpine\_healthcare©

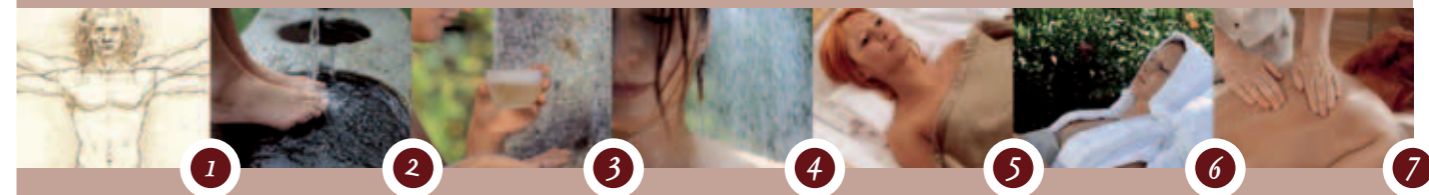
25 Min. € 33,-

### Reinigendes Peeling

für jeden Hauttyp  
25 Min. € 33,-

## Die ganzheitliche Methode Vitalis Dr. Joseph

Die Methode beschreibt den ganzheitlichen Ablauf des Badevorganges. Sie besteht aus sieben Elementen, die physikalischen und psychologischen Regeln folgen. Dies gewährleistet maximale Erlebnisqualität, Erholung und innere Ruhe.



**1. Anamnese:** Programmgespräch und Definition des Persönlichkeitsbildes. **2. Hydro:** Der Kreislauf wird in Schwung gebracht, die Durchblutung gefördert. **3. Phyto:** Öffnet das Nierenventil. **4. Balneo:** Typgerechtes Duschen verwöhnt die Haut. **5. Das Vitalis Bad:** Kleinmolekularer Dampf – spirituelle und körperliche Reinigung – optimale Wirkung der edlen Pflegeprodukte von Vitalis Dr. Joseph. **6. Reaktion:** Reaktionszeit: tiefe Entspannung und Zeit – erkennen, erleben, spüren – der reine Geist, der reine Mensch. **7. Kommunikation:** Leicht streichen die Hände über die duftende Haut: Balsam für die Seele; ein Himmel auf Erden.

## Massagen

### alpine\_healthcare©massage:

Genießen Sie die Quintessenz alpiner Wirkstoffkomplexe sowie modulierter Massage- und traditioneller Schröpfstechniken.

#### Arnika & Johanniskraut© - regeneration & aktiv

Regeneriert und belebt Körper und Sinne. Diese alpine Massage ist nicht nur ein Balsam für die Seele, sondern spendet müden Gelenken und Muskeln neue Fitness.

#### Apfel & Hagebutte© - beauty & enjoy

Eine besondere Pflege für reife Haut. Diese alpine Schönheitsmassage verleiht Ihrer Haut Elastizität und schenkt ihr neue Frische.

#### Latschenkiefer & Waldkiefer© - detox

Reinigt und entgiftet Ihren Körper. Diese herrlich alpin duftende Massage fördert die Durchblutung, stärkt und sorgt für einen gesunden Teint.

#### Wein & Sanddorn© - beauty & regeneration

Weintraubenkernöl & Sanddorn, ein Vitamincocktail für Ihre Haut. Schlüpfen Sie in ein neues Hautgefühl und erfahren Sie die antioxidative Wirkung dieser sanften Öle.

#### Preise alpine healthcare© Massagen:

25 Min. Teilmassage	€ 32,-
50 Min. Vollmassage	€ 54,-

### Dr. Vitalis Massagen:

#### vitalstone massage©

Tiefe Entspannungsmassage mit warmen Basaltsteinen und wertvollen, den Chakren zugeordneten ätherischen Ölen. Diese schafft ein Gefühl von ganzheitlicher Harmonie nach Zeiten großer körperlicher oder seelischer Belastung, in Phasen des Neubeginns und des inneren Loslassens oder einfach als großes Geschenk für sich selbst oder seine Lieben.

**75 Min. € 79,-**

#### vitalis massage resonanz© - dorsalis

Das originelle Rückenprogramm. Mit dieser speziellen Wirbelsäulenbehandlung bewahren Sie Haltung! Ver\_Spannung versus Ent\_Spannung. Durch diese Anwendung wird die Energie wieder zum Fließen gebracht und Blockaden werden gelöst.

**50 Min. € 58,-**

#### Massage speziell für Wanderer

Lassen Sie sich nach einer Wanderung die Beine und den Rücken verwöhnen. Spezielle Öle verstärken den gewünschten Effekt.

**25 Min. € 33,-**

#### NEU! Aromaöl-Massage

Natürliche Essenzen sorgen für ein Sinneserlebnis der besonderen Art.

**25 Min. € 32,-**

**50 Min. € 54,-**

#### Kindermassage

...eine spezielle Massage, sehr leicht und wohltuend (ab 8 Jahren).

**25 Min. € 31,-**

## Wohlfühlpakete

#### Alm-Vital-Paket

- 1 Peeling nach Wahl
- 1 alpine\_healthcare©bath nach Wahl
- 1 Vollmassage nach Wahl

**€ 114,-**

#### Balsam für die Seele

- 1 Vitalstone Massage
- 1 Nachtkerzenölbad
- 1 Gesichtsbehandlung individuell abgestimmt

**€ 164,-**

#### Fit durch die Berge

- 1 Massage speziell für Wanderer
- 1 alpine\_healthcare©bath nach Wahl

**€ 65,-**

#### Entschlackungspaket

- 1 Peeling nach Wahl
- 1 Algenbad
- 1 vitalis massage resonanz© - dorsalis

**€ 116,-**



## *Mani- & Pedicure:*

- Manicure-Verwöhnprogramm mit Handpflege (50 Min.) € 54,-
- Pedicure-Verwöhnprogramm mit Kräuterbad und Fußmassage (50 Min.) € 54,-
- Nagellack € 6,-

### **Alpines Wohlbefinden...für Zuhause!**

Als besondere Geschenkidee oder als kleines Wohlfühlandenken für Zuhause stehen exklusive Beauty- und Wellnessprodukte von Vitalis Dr. Joseph zum Verkauf bereit. Gerne beraten wir Sie!



Familienalm®  
**Taser**

Familienalm Taser | Familie Gamper  
Schennaberg 25 | I-39017 Schenna - Südtirol  
Tel +39 0473 945 615 | Fax +39 0473 945 488  
info@familienalm.com  
www.familienalm.com