



*Hotel*  
GENZIANA

\*\*\*\*<sup>s</sup>

*dal 1928*



Rinfrescante e  
stimolante



## Rituali benessere

Peeling con massaggio € 120,00 - 80 min.  
Peeling con guanto grezzo di rame a seguire vasca rilassante agli oli essenziali per poi finire con un massaggio al burro karité.

Peeling all'albicocca € 120,00 - 80 min.  
Peeling meccanico all'albicocca, impacco nutriente all'olio di Argan e lavanda con massaggio del viso e della cervicale.

Trattamento Himalaya € 120,00 - 80 min.  
Peeling ai Sali di cristalli del Himalaya, seguito da un bagno alla rosa con successivo massaggio rilassante all'olio di jojoba.

Peeling alla papaya € 80,00 - 50 min.  
Peeling enzimatico tonificante alla papaya, seguito da un massaggio rassodante con crema all'estratto di alghe.

Impacco snellente € 80,00 - 50 min.  
Fango alle alghe ed agli estratti minerali alpini, seguito da un massaggio snellente.

## Bagni e impacchi

Bagno di fieno tirolese € 40,00 - 20 min.  
Un bagno fatto con fieno raccolto nella nostra Val Gardena.  
Un bagno che fa tradizione. Garantisce un effetto rigenerante.

Bagno di Cleopatra € 40,00 - 20 min.  
Un bagno idratante e rilassante. Verrete avvolti in un velo imbevuto nella schiuma di latte e poi nel miele. Consigliamo di combinarlo con un peeling per il corpo per rendere l'effetto seta totale.

Impacco di fango snellente € 50,00 - 20 min.  
Un impacco che ha effetto benefico sulla vostra muscolatura e sulle articolazioni, un trattamento caldo-umido che scioglie le tensioni e snellisce il vostro corpo.

Impacco di fango rassodante € 45,00 - 20 min.  
Un impacco ai polifenoli del vino, rassoda e depura la vostra pelle profumandola dolcemente.

Peeling corpo meccanico o enzimatico € 40,00 - 20 min.  
Consigliato prima di bagni e impacchi estetici oppure prima di un'esposizione al sole. Elimina le cellule in eccesso dello strato corneo. La pelle diventa liscia, fresca e ricettiva i trattamenti che seguono.



## Massaggi

Massaggio completo classico € 70,00 - 50 min.  
Massaggio parziale classico € 42,00 - 25 min.  
Per rilassare i vostri muscoli e migliorare stato d'animo ed equilibrio fisico-mentale.

Massaggio drenante € 72,00 - 50 min.  
Massaggio parziale drenante € 44,00 - 25 min.  
Questa specifica tecnica di massaggio garantisce una pelle detossinata. In particolare verranno effettuati movimenti ritmici in direzione delle vie linfatiche.

Massaggio specifico € 48,00 - 25 min.  
Un massaggio personale a seconda delle vostre specifiche esigenze.

Massaggio del viso € 40,00 - 25 min.  
Un massaggio delicato e regolare con effetto drenante, una situazione estremamente piacevole.

Massaggio rilssante alle candele € 80,00 - 50 min.  
Rilassatevi.....siete in vacanza. Il massaggio viene effettuato con candele composte da oli e burri vegetali, per idratare e nutrire profondamente la pelle. Rilassa corpo e mente.

Massaggio rilassante all'olio di lavanda € 80,00 - 50 min.  
Una vera coccola, che vi avvolge dalla testa ai piedi, agendo sul flusso energetico. Rilassa i muscoli dalle tensioni accumulate e riporta l'organismo in uno stato di equilibrio.

Massaggio rivitalizzante schiena € 80,00 - 50 min.  
Il massaggio con pietre laviche, cuscino caldo di riso e legnetti.

Massaggio decontratturante € 80,00 - 50 min.  
Il massaggio per la schiena o le gambe con pistola da massaggio con balsamo all'arnica.

Massaggio Gua-sha € 80,00 - 50 min.  
Massaggio al viso con petre di quarzo rosa.

Massaggio linfodrenate Vodder € 80,00 - 50 min.  
Massaggio che riduce il gonfiore da ritenzione idrica e quindi ottimo per il riassorbimento e il drenaggio di liquidi in eccesso attraverso la stimolazione dei canali linfatici, lavorando a secco con manovre molto delicate.

Massaggio dorsalis € 80,00 - 50 min.  
Un massaggio profondo che scioglie le tensioni muscolari e le contratture, continua poi con le campane tibetane posizionate sul corpo, per raggiungere un profondo relax, rigenera i muscoli, allevia i dolori articolari e muscolari.

Massaggio anticellulite € 80,00 - 50 min.  
Le coppette sfruttano il meccanismo del 'vuoto aspirato' con l'obiettivo di migliorare l'aspetto dei cuscinetti localizzati su gambe e cosce, addome e glutei.



## Massaggi - Bellezza naturale

Massaggio Vital Stone € 85,00 - 50 min.  
Antica tecnica di massaggio con pietre laviche. Tramite il massaggio vengono sciolte contratture muscolari e viene riattivata l'energia dei meridiani.

Maderoterapia € 85,00 - 50 min.  
Un massaggio che aiuta a stimolare diverse aree del corpo generando un immediato effetto drenante e rimodellante tramite diversi strumenti di legno naturale.

Shirodara € 120,00 - 50 min.  
Preceduto da un massaggio ayurvedico per prepararVi a ricevere il delicato filo d'olio tiepido che cola sulla zona del terzo occhio. Libera la mente per colmarla di pensieri positivi.

Pinda - Sweda € 110,00 - 50 min.  
Con i pinda, dei sacchetti caldi con cuore d'erbe, spezie e farine di cereali, viene eseguito un massaggio, tamponadoli sul corpo oleato. Benefico per le proprietà depurative e rigeneranti, allevia i disturbi reumatici e apporta vigore e calore.

Abhyanga € 85,00 - 50 min.  
Un massaggio tradizionale ayurvedico con azione calmante e rigenerante per tutto il corpo e per la mente, favorisce la circolazione linfatica e sanguinea.

Pada - Mukabyanga € 85,00 - 50 min.  
Il massaggio rilassa viso, testa, cervicale finendo con i piedi per rilassare mente e spirito. Ideale per chi soffre di insonnia e mal di testa.

Kerala € 120,00 - 80 min.  
Un antico massaggio che nasce nell'India, mirato a ristabilire gli elementi energetici e fisici del corpo portandovi un rilassamento intenso.

## Estetica

Pedicure estetica ..... € 55,00 - 50 min.  
Manicure estetica..... € 45,00 - 50 min.

Solarium corpo ..... € 15,00 - 12 min.  
Solarium viso ..... € 12,00 - 14 min.

Trattamento del viso uomo ..... € 70,00 - 50 min.  
Trattamento del viso donna ..... € 75,00 - 50 min.  
Trattamento del viso donna lifting ..... € 85,00 - 50 min.

Depilazione totale..... € 50,00 - 50 min.  
Metà gamba ..... € 28,00 - 30 min.  
Gamba completa..... € 34,00 - 40 min.  
Zona bikini..... € 12,00 - 20 min.  
Ascelle ..... € 12,00 - 15 min.  
Braccia ..... € 20,00 - 15 min.  
Labbro superiore ..... € 10,00 - 10 min.

## Trattamenti

Trattamento rassodante seno ..... € 120,00 - 3 x 25 min.  
Un trattamento suddiviso in tre sedute per rassodare e rimodellare il vostro seno con una maschera specifica.

Trattamento rassodante corpo ..... € 200,00 - 3 x 50 min.  
Un trattamento suddiviso in tre sedute per rassodare e rimodellare il vostro corpo.

Trattamento snellente alle alghe ..... € 85,00 - 50 min.  
..... € 225,00 - 3 x 50 min.  
Un trattamento che consiste in un impacco alle alghe seguito da un massaggio snellente e rassodante.

Trattamento snellente al pompelmo..... € 80,00 - 50 min.  
..... € 220,00 - 3 x 50 min.  
Un trattamento suddiviso in un impacco rimodellante al pompelmo seguito da un massaggio snellente.

Trattamento rilassante alla pesca..... € 80,00 - 50 min.  
con pietre calde ..... € 220,00 - 3 x 50 min.  
Un trattamento composto da un massaggio rilassante con le pietre seguito da una termocopertura.

\* È possibile stornare i trattamenti 24 ore prima, altrimenti verrà addebitato il trattamento prenotato.



Erfrischend und  
belebend



## Wellness Rituale

Peeling mit Massage € 120,00 - 80 min.  
Peeling mit Kupferhandschuh, entspannendes Bad in ätherischen Öle  
anschließend eine Körpermassage mit Karitèbutter.

Aprikosen Peeling € 120,00 - 80 min.  
Mechanisches Peeling mit Aprikosenduft, Argan- und Lavendelölpackung  
anschließend Gesichts- und Nackenmassage.

Himalaya Behandlung € 120,00 - 80 min.  
Peeling mit Kristallsalz aus dem Himalaya, Rosenbad und anschließend  
Jojobaöl Massage.

Papaya Peeling € 80,00 - 50 min.  
Enzymatisches Peeling mit Papaya, anschließend straffende Massage  
mit Algencreme.

Schlankheits-Schlammritual € 80,00 - 50 min.  
Packung mit wohltuender Wirkung auf die Muskulatur und Gelenke, eine  
feuchtwarme Behandlung, die Ihren Körper entspannt und strafft.

## Bäder und Packungen

Tiroler Heubad € 40,00 - 20 min.  
Ein traditionelles Bad mit originalem Grödner Heu. Es garantiert eine  
regenerierende Wirkung.

Cleopatrabad € 40,00 - 20 min.  
Ein hydratisierendes und beruhigendes Bad. Sie werden in einem Milch-  
und Honigschleier umhüllt. Wir empfehlen das Bad mit einem Körperpeeling  
zu kombinieren, um die Wirkung der samtartigen Haut zu verstärken.

Schlankheits-Schlammpackung € 50,00 - 20 min.  
Eine Packung, die eine wohltuende Wirkung auf die Muskulatur und  
Gelenke hat, eine feuchtwarme Behandlung, die Ihren Körper entspannt  
und strafft.

Straffende Schlammpackung € 45,00 - 20 min.  
Strafft und reinigt Ihre Haut und verleiht ihr einen feinen, angenehmen  
Duft.

Körperpeeling mechanisch oder enzymatisch € 40,00 - 20 min.  
Wir empfehlen es vor ästhetischen Bädern oder Packungen oder vor einem  
Sonnenbad. Überflüssige Zellen werden entfernt. Die Haut wird glatt,  
frisch und ist ideal für weitere Behandlungen.



## ■ Massagen

Klassische Ganzkörpermassage € 70,00 - 50 min.  
 Klassische Teilmassage € 42,00 - 25 min.  
 Um Ihre Muskeln zu entspannen und Ihr physisches und psychisches Wohlbefinden zu verbessern.

Drainage Massage € 72,00 - 50 min.  
 Drainage Teilmassage € 44,00 - 25 min.  
 Diese spezifische Massagetechnik garantiert die Entschlackung Ihrer Haut. Es werden insbesondere rhythmische Bewegungen in lymphatischer Richtung ausgeführt.

Spezifische Massage € 48,00 - 25 min.  
 Eine persönliche Massage ganz nach Ihren spezifischen Bedürfnissen und Wünschen gerichtet.

Gesichtsmassage € 40,00 - 25 min.  
 Eine delikate Massage mit dränierendem Effekt, ein äußerst angenehmes Wohlbefinden.

Relax Kerzenmassage € 80,00 - 50 min.  
 Entspannen Sie sich..... Sie sind im Urlaub. Diese Massage mit Kerzen und Ölen wird die Haut befeuchten und beleben. Entspannt Körper und Geist.

Relax Lavendelölmassage € 80,00 - 50 min.  
 Eine Kuschelmassage von Kopf bis Fuss. Entspannt die Muskeln und bringt den Körper zurück ins Gleichgewicht.

Rückenmassage € 80,00 - 50 min.  
 Massage mit Lavasteinen und warmem Reispolster.

Verspannungslösende Massage € 80,00 - 50 min.  
 Massage für den Rücken und Beine mit Massagenpistole und Arnika-balsam.

Gua-sha Massage € 80,00 - 50 min.  
 Gesichtsmassage mit Rosa Quarz Steinen.

Vodder Lymphatische Massage € 80,00 - 50 min.  
 Diese Massage reduziert von Wasserrückhalt verursachte Blähungen, Lymphkanäle werden belebt.

Dorsalis Massage € 80,00 - 50 min.  
 Eine tiefe Massage zum Entspannen von Muskeln und Lösung von Verspannungen, die mit tibetanischen Glocken auf dem Körper weitergeht. Erzeugt Relax und Entspannung. Lindert und löst Gelenk- und Muskelschmerzen.

Anticellulitis Massage € 80,00 - 50 min.  
 Die Glasschalen nutzen den Vakuumsaugereffekt aus um die Pösterchen an Beinen, Schenkeln, Bauch und Po zu reduzieren.



## ■ Massagen - Natürlich Schön

Vital Stone Massage € 85,00 - 50 min.  
 Antike Heilmethode mit Lavasteinen und Kristallen - Energie und Licht aus dem Herzen der Natur. Die Muskelverspannungen werden gelöst und die Energie der Meridiane aktiviert.

Maderoterapia € 85,00 - 50 min.  
 Eine Massage, die verschiedene Bereiche des Körpers stimuliert und einen sofortigen Drainageeffekt bewirkt. Eingesetzt werden verschiedene Werkzeuge aus Naturholz.

Shirodara € 120,00 - 50 min.  
 Eine kurze ayurvedische Massage wird Sie auf einen Stirngussritual vorbereiten. Dies stärkt das Nervensystem und gleicht das Hormonsystem aus. Stress wird einfach weggespült.

Pinda - Sweda € 110,00 - 50 min.  
 „Pinda Othadam“ ist eine entgiftende und beruhigende Behandlung, bei der mit Kräutern, Gewürzen und Getreidemehl gefüllte Säckchen rhythmisch auf Ihren Körper geklopft werden.

Abhyanga € 85,00 - 50 min.  
 Eine traditionale Ayurvedamassage, beruhigend und belebend für Körper und Geist. Gut für Lymph- und Blutkreislauf.

Pada - Mukabyanga € 85,00 - 50 min.  
 Diese Massage entspannt Gesicht, Kopf, Nackenmuskulatur bis zu den Füßen um Geist und Seele zu entspannen. Lindert Kopfschmerzen und Schlafstörungen.

Kerala € 120,00 - 80 min.  
 Eine antike Massage aus Indien mit Ziel den Energiefluss des Körpers durch Entspannung wiederherzustellen.

## ■ Ästhetik

Ästhetische Pediküre .....€ 55,00 - 50 Min.  
 Ästhetische Maniküre .....€ 45,00 - 50 Min.

Körpersolarium .....€ 15,00 - 12 Min.  
 Gesichtssolarium..... € 12,00 - 14 Min.

Gesichtsbehandlung Mann ..... € 70,00 - 50 Min.  
 Gesichtsbildung Frau..... € 75,00 - 50 Min.  
 Gesichtsbildung Frau Lifting.....€ 85,00 - 50 Min.

Komplettes Peeling .....€ 50,00 - 50 Min.  
 Halbes Bein Peeling .....€ 28,00 - 30 Min.  
 Komplettes Bein Peeling ..... € 34,00 - 40 Min.  
 Bikinizone..... € 12,00 - 20 Min.  
 Achsel Peeling .....€ 12,00 - 15 Min.  
 Arme .....€ 20,00 - 15 Min.  
 Oberlippe ..... € 10,00 - 10 Min.

## ■ Behandlungen

Brustbehandlung .....€ 120,00 - 3 x 25 Min.  
 Eine Behandlung um Ihre Brust zu straffen.

Körperbehandlung .....€ 200,00 - 3 x 50 Min.  
 Eine Behandlung um Ihren Körper zu straffen.

Straffende Algenbehandlung .....€ 85,00 - 50 Min.  
 .....€ 225,00 - 3 x 50  
 Eine Behandlung besteht aus einer Algenbehandlung, gefolgt von einer straffenden Schlankheitsmassage.

Grapefruit Körperbehandlung .....€ 80,00 - 50 Min.  
 .....€ 220,00 - 3 x 50  
 Eine Behandlung besteht aus einer Grapefruitpackung, gefolgt von einer straffenden Schlankheitsmassage.

Pfirsich Behandlung.....€ 80,00 - 50 Min.  
 ..... € 220,00 - 3 x 5  
 Eine Behandlung besteht aus einer Pfirsichduft-Massage mit warmen Steinen gefolgt, von einer Thermalbehandlung.

\* Wenn es einmal nicht klappt, weil Ihnen etwas dazwischen gekommen ist und Sie deshalb Ihren gebuchten Termin nicht wahrnehmen können, informieren Sie uns bitte mindestens 24 Stunden vorher, andernfalls müssen wir Ihnen die Anwendung berechnen.



Refreshing and  
stimulating



## Rituali benessere

Peeling with massage € 120,00 - 80 min.  
Peeling con guanto grezzo di rame a seguire vasca rilassante agli oli essenziali per poi finire con un massaggio al burro karité.

Peeling apricot € 120,00 - 80 min.  
Peeling meccanico all'albicocca, impacco nutriente all'olio di Argan e lavanda con massaggio del viso e della cervicale.

Himalaya treatment € 120,00 - 80 min.  
Peeling ai Sali di cristalli del Himalaya, seguito da un bagno alla rosa con successivo massaggio rilassante all'olio di jojoba.

Peeling papaya € 80,00 - 50 min.  
Peeling enzimatico tonificante alla papaya, seguito da un massaggio rassodante con crema all'estratto di alghe.

Slimming pack € 80,00 - 50 min.  
Mud with algae and Alpine mineral extracts, followed by a slimming massage.

## Bath and packs

Tyrolean hay bath € 40,00 - 20 min.  
A traditional bath with original hay of Val Gardena. It guarantees a regenerating effect.

Cleopatra bath € 40,00 - 20 min.  
A milk-honey formula for a moisturising and remineralising bath.

Reducing mud bath € 50,00 - 20 min.  
A hot-moist and reducing treatment that acts on the skin and on the muscles, eliminating all tension.

Mud bath € 45,00 - 20 min.  
It cleans the skin and has a revitalizing effect.

Mechanical or enzymatic body peeling € 40,00 - 20 min.  
Recommended before baths and beauty compresses or before exposure to the sun. Eliminates excess cells from the stratum corneum. The skin becomes smooth, fresh and receptive to the treatments that follow.



## Massages

Full body massage € 70,00 - 50 min.  
 Partial body massage € 42,00 - 25 min.  
 To relax your muscles and for your physical and psychological well-being.

Lymphatic massage € 72,00 - 50 min.  
 Partial lymphatic massage € 44,00 - 25 min.  
 This specific massage with particularly rhythmic movements guarantees the purification of your skin.

Specific massage € 48,00 - 25 min.  
 A personal massage according to your specific desires.

Face massage € 40,00 - 25 min.  
 A delicate face massage with drainage effect.

Relax massage with candels € 80,00 - 50 min.  
 Relax... You are on vacation. This massage with candles and oils will moisturize and invigorate the skin. Relaxes body and mind.

Relax massage with lavanda oil € 80,00 - 50 min.  
 A cuddly massage from head to toe. Relaxes the muscles and brings the body back into balance.

Neck massage € 80,00 - 50 min.  
 Massage with lava stones and warm rice pads.

Tension relieving massage € 80,00 - 50 min.  
 Massage for the back and legs with a massage gun and arnica balm.

Gua-sha massage € 80,00 - 50 min.  
 Facial massage with pink quartz stones.

Vodder lymphatic massage € 80,00 - 50 min.  
 This massage reduces flatulence caused by water retention and invigorates lymphatic channels.

Dorsalis massage € 80,00 - 50 min.  
 A deep massage to relax muscles and release tension, continuing with Tibetan bells on the body. Creates relaxation and relaxation. Relieves and relieves joint and muscle pain.

Anti-cellulite massage € 80,00 - 50 min.  
 The glass bowls use the vacuum suction effect to reduce the bumps on the legs, thighs, stomach and bottom.



## Massages - naturale beauty

Hot stone massage € 85,00 - 50 min.  
 Ancient medicine with lava stones, crystals and light energy. Muscle tensions will be relaxed and your meridians energy activated.

Maderotherapy € 85,00 - 50 min.  
 A massage that stimulates different areas of the body and creates an immediate drainage effect. Various tools made from natural wood are used.

Shirodara € 120,00 - 50 min.  
 It involves the warm and consistent flow of aromatic oils on the forehead, specifically on the 'third eye'. This is the chakra point just above and between the eyebrows. The oils are allowed to flow over the scalp and through the hair, creating a blissful sensation.

Pinda - Sweda € 110,00 - 50 min.  
 This therapy consists of scrubbing warm bundles (prepared with herbs, milk, rice and other grains) over your entire body using specific strokes. It improves blood circulation and muscle tone, strengthens digestion and restores vigor to all your bodily tissues.

Abhyanga € 85,00 - 50 min.  
 A traditional Ayurvedic massage, calming and invigorating for body and mind. Good for lymphatic and blood circulation.

Pada - Mukabyanga € 85,00 - 50 min.  
 This massage relaxes the face, head, neck muscles and feet to relax the mind and soul. Relieves headaches and sleep disorders.

Kerala € 120,00 - 80 min.  
 An ancient massage from India with the aim of restoring the body's energy flow through relaxation.

## Aesthetic

Pedicure .....€ 55,00 - 50 min.  
 Manicure.....€ 45,00 - 50 min.

Sun bed session.....€ 15,00 - 12 min.  
 Facial solarium.....€ 12,00 - 14 min.

Facial treatment for man .....€ 70,00 - 50 min.  
 Facial treatment for woman .....€ 75,00 - 50 min.  
 Facial treatment woman lifting.....€ 85,00 - 50 min.

Complete peeling .....€ 50,00 - 50 min.  
 Half leg peeling.....€ 28,00 - 30 min.  
 Leg peeling.....€ 34,00 - 40 min.  
 Bikini-zone .....€ 12,00 - 20 min.  
 Armpit peeling .....€ 12,00 - 15 min.  
 Arms.....€ 20,00 - 15 min.  
 Upper lip .....€ 10,00 - 10 min.

## Treatments

Breast treatment.....€ 120,00 - 3 x 25 min.  
 The breast and neckline are particularly vulnerable zones struck by variations of weight, sun exposure and aging. This toning treatment allows the skin to rediscover its correct tone and elasticity.

Body treatment .....€ 200,00 - 3 x 50 min.  
 A special treatment for your whole body that leaves your skin feeling velvety smooth and soft. To cleanse, exfoliate, and hydrate the skin on your body as it is the skin of your face.

Tightening algal treatment.....€ 85,00 - 50 min.  
 .....€ 225,00 - 3 x 50 min.  
 Algae treatment followed by a tightening slim massage.

Grapefruit treatment .....€ 80,00 - 50 min.  
 .....€ 220,00 - 3 x 50 min.  
 Grapefruit pack followed by a tightening slim massage.

Peach treatment.....€ 80,00 - 50 Min.  
 .....€ 220,00 - 3 x 50 min.  
 Peach aroma massage with warm stones followed by a thermal treatment.





*Hotel*  
GENZIANA  
\*\*\*\*<sup>s</sup>  
*dal 1928*

Fam. Bernardi - Reziastraße 111  
I-39046 St.Ulrich in Gröden (BZ)  
Val Gardena - Südtirol - Dolomiten

Tel. +39 0471 796 246

Fax +39 0471 797 598

[info@hotelgenziana.it](mailto:info@hotelgenziana.it) | [www.hotelgenziana.it](http://www.hotelgenziana.it)