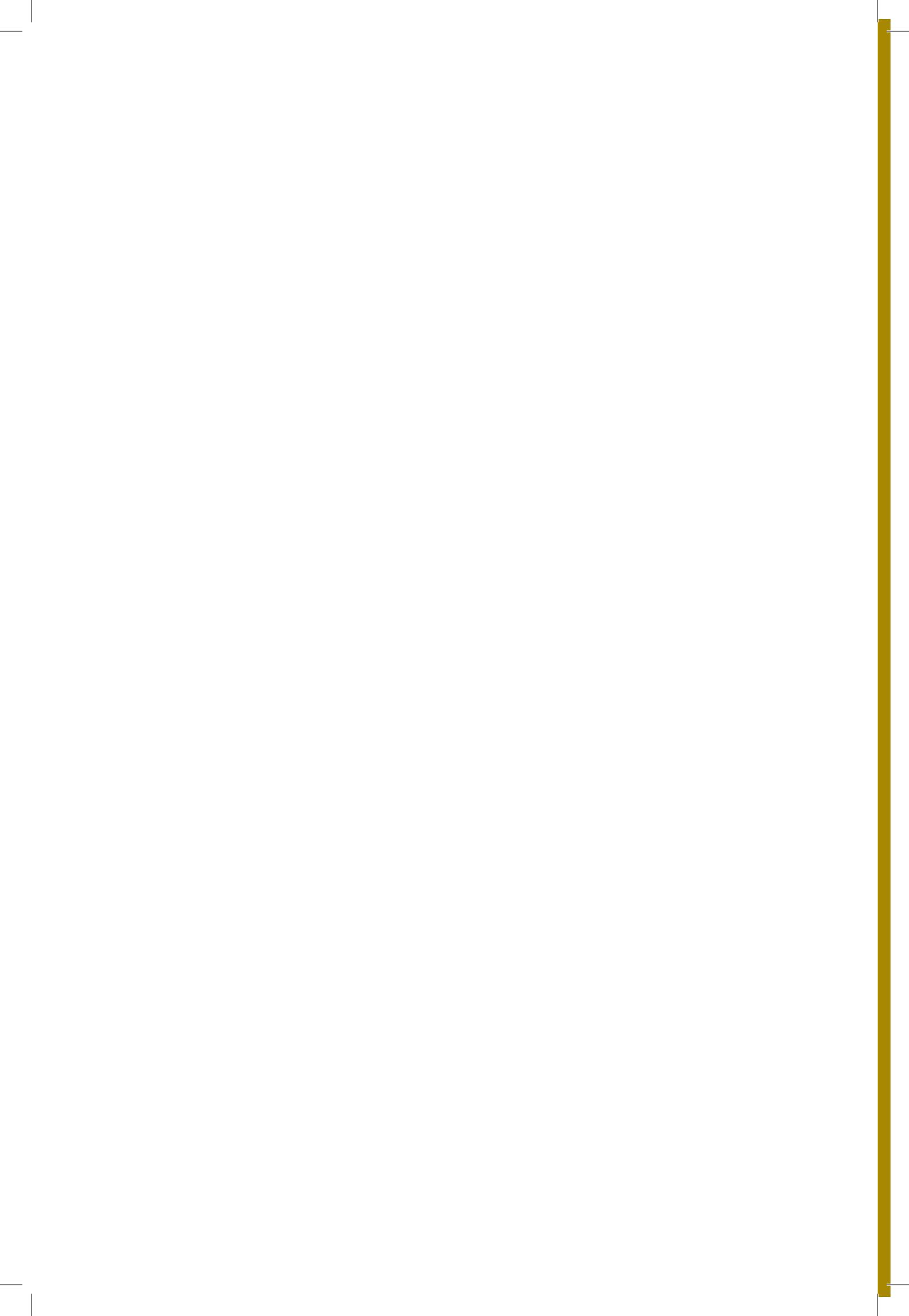


Das tut gut. Beauty & SPA****



**HOTEL
ADRIA**

★★★★



Schönheit ist überall
ein gar willkommener Gast.

Johann Wolfgang von Goethe



Herzlich Willkommen im ADRIA SPA****



Anwendungen für neue Lebenskraft. In unserem Alltags- und Berufsleben sind wir stets auf Achse. Momente, in denen wir zur Ruhe kommen, sind so selten wie kostbar. Dennoch sind sie unheimlich wichtig, um uns zu sammeln und neue Lebenskraft zu finden. Gönnen Sie sich in Ihrer Auszeit ein ganz besonderes Verwöhnprogramm: Im Adria SPA holen Sie alle Pausen nach, die Ihnen im Alltag oft verwehrt bleiben.

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht über alle Anwendungen im Adria SPA. Unser zuvorkommendes und hervorragend ausgebildetes Team erwartet Sie mit einer großen Auswahl an verschiedenen Anwendungen und Behandlungen. Freuen Sie sich auf wohltuende Massagen, entspannende Pakete, Behandlungen für Gesicht und Körper sowie Beauty-Services, die einfach hin und wieder dazugehören.

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Aufenthalt in unserem Adria SPA

Glatt - Amort - Ellmenreich

Familie Glatt-Amort-Ellmenreich und das Adria-Team



Sie können Ihren Wunschtermin direkt am Beauty-Empfang oder an der Rezeption vereinbaren. Gerne können Sie auch schon von zu Hause aus einen Termin machen.

Kommen Sie zu allen Behandlungen im Bademantel mit Slip bekleidet.

Auf Wunsch erhalten Sie gerne einen Einwegslip.

Wenn Sie Ihren gebuchten Termin nicht wahrnehmen können, informieren Sie uns bitte mindestens 24 Stunden vorher, andernfalls müssen wir Ihnen die Anwendung berechnen.

Vielen Dank, dass Sie im SPA nicht rauchen und Ihre Handys ausschalten.

Öffnungszeiten Hallenbad

täglich 7.00 – 19.00 Uhr

und jeden Mittwoch zusätzlich 20.30 – 22.00 Uhr

Öffnungszeiten Beautyfarm

täglich 9.00 – 12.00 und 14.00 – 18.00 Uhr

Öffnungszeiten Saunalandschaft

täglich 13.00 – 19.00 Uhr

Von Montag bis Samstag findet regelmäßig ein traditioneller Sauna-Aufguss statt.

Infos zum richtigen Saunieren finden Sie auf S. 31.

Das tut gut. Beauty & SPA****



Gesichtsbehandlungen — Maria Galland	8
Gesichtsbehandlungen — Piroche	9
Man Only — Spezielle Pflege für den Mann	10—11
Klassische Massagen	12—13
Spezial-Massagen	13—14
Fernöstliche Anwendungen	15
Körperbehandlungen	16—17
Hautschmeichler-Zeremonielle	18
Behandlungs-Zeremonielle	19
Kräuter-Zeremonielle	20
Echt Südtirolerisch	22—23
Beauty Services	24—25
Medical & Health	26—29
Sauna	30—31



Maria Galland-Gesichtsbehandlungen | strahlender Teint

8 | Maria Galland



- | | | |
|---|---------|-------|
| <p>Soin Masque Modellant Diese Anwendung basiert auf einer tiefenwirksamen, sich selbst erwärmenden Mineralienmaske, die es in drei Variationen gibt: intensive Feuchtigkeit, effektive Anti-Aging-Pflege und als regulierende Behandlung bei unreiner Haut. Sie bietet nicht nur einen spektakulären Lifting-Effekt, sondern behandelt die unterschiedlichsten Probleme jeder einzelnen Hautzone.</p> | 80 Min. | 85 € |
| <p>Soin Cocon Bei dieser Behandlung dreht sich alles um Wellness und Entspannung. Eine wohltuende Schaummaske umhüllt das Gesicht wie ein Cocon und verleiht der Haut neue Energie und Spannkraft.</p> | 60 Min. | 76 € |
| <p>Soin Thalasso Visage Eine wahre Powerkur aus dem Meer. Die erfrischende Algenmaske strafft die Haut und sorgt für hochkonzentrierte, langanhaltende Feuchtigkeitszufuhr. Jegliche Spuren von Müdigkeit sind wie weggewischt — der perfekte Kurzurlaub für die Haut!</p> | 90 Min. | 109 € |
| <p>Système Dermatologique — Für eine Haut im Gleichgewicht
Die optimale Pflege für Frauen und Männer, die einen Anspruch an sofort spürbare Ergebnisse haben und Ihre Haut nachhaltig ins Gleichgewicht bringen möchten. Auf Paraffine, Parabene und Farbstoffe wird vollständig — auf Duftstoffe weitestgehend — verzichtet.</p> | 90 Min. | 105 € |
| <p>Klassische Gesichtsbildung nach Maria Galland Reinigung, Peeling, Augenbrauenstyling, straffende Ampulle, wohltuende Gesichtsmassage, feuchtigkeitsspendende Maske und eine pflegende Tagescreme.</p> | 60 Min. | 76 € |

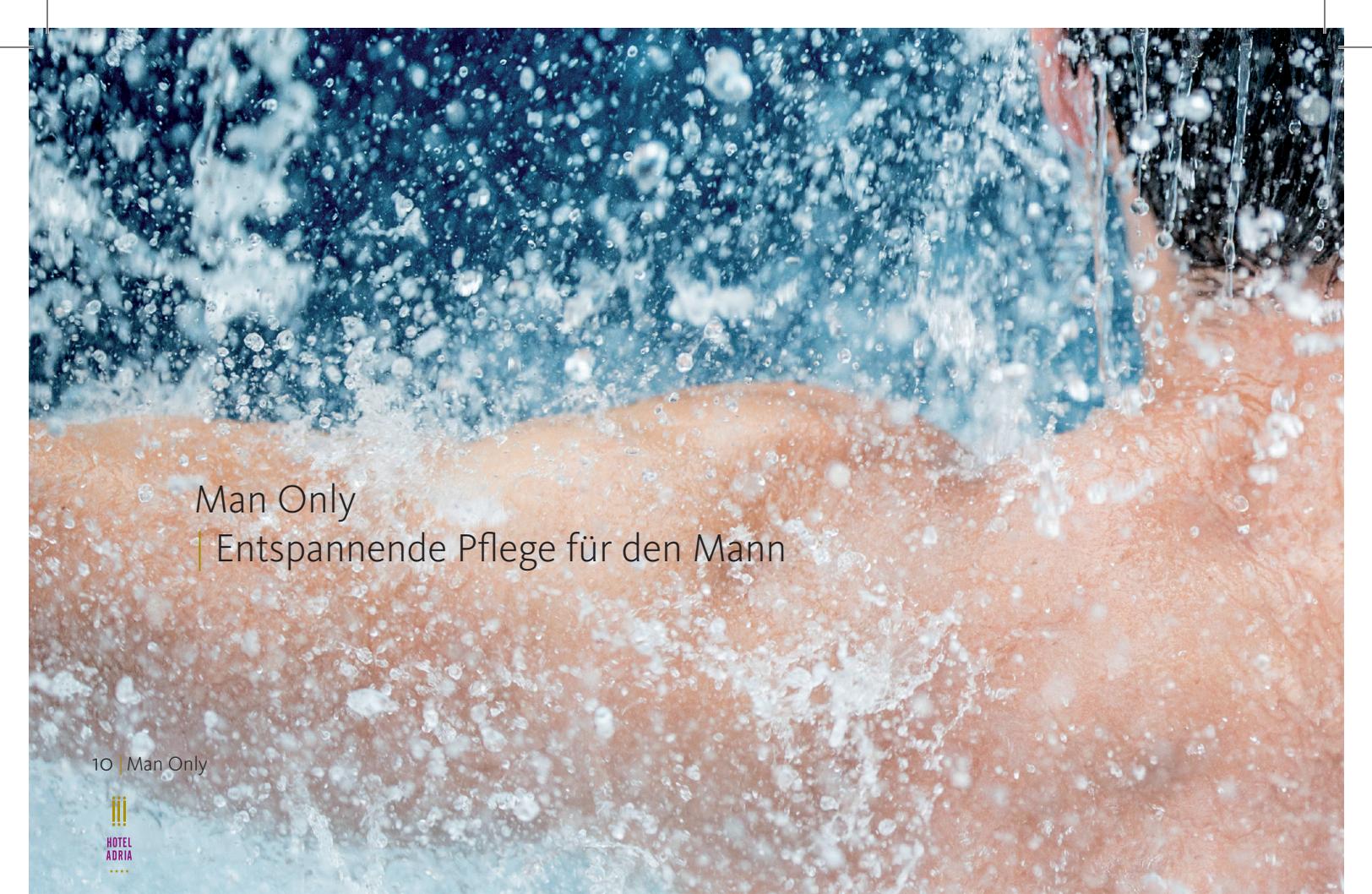


Piroche-Gesichtsbehandlungen | sanfte Kraft der Natur

Piroche | 9



- | | | |
|---|---------|------|
| Noesis — Vitamin Treatment Revitalisierender Feuchtigkeits-Vitamincocktail. Mit einem Bouquet an Vitamin A, C und E wird eine optimale Hautregeneration erreicht. Durch die Aufnahme der Haut von Feuchtigkeit und Vitaminen werden Fältchen sanft gemildert. Ein Behandlungserlebnis für natürliche Frische, Leuchtkraft und Vitalität. | 85 Min. | 80 € |
| Expressions — natural face lifting treatment Ein Natur-Programm zur Milderung der Mimik- und Trockenheitsfältchen. Ein revolutionärer Wirkstoffkomplex bewirkt Glättung und Festigung der Haut und unterstützt die natürliche Zellerneuerung. Mit sofort sichtbarem Resultat. | 85 Min. | 80 € |
| Ohrkerzenthherapie mit lymphstimulierender Gesichtsbearbeitung Durch Anzünden der Heilkerze entsteht ein mild, warmer Rauch der mit Hilfe des Kamineffektes durch das Trommelfell Richtung Innenohr geleitet wird. Durch diesen Vorgang wird die Durchblutung gefördert und Ablagerungen gelöst. Der im Ohr entstandenen Unterdruck stimuliert den Sekretflusses und den kompletten Lymphfluss im Körper. Anschließend folgt eine Gesichtsmassage mit einem Serum und eine maschinelle Lymphstimulation. Zum Schluss wird eine Augenmaske aufgetragen. | 60 Min. | 76 € |



Man Only | Entspannende Pflege für den Mann

10 | Man Only



Gesichtsbehandlung Soin Homme Galland | Effektive Anti-Aging Behandlung, die der Männerhaut neue Power und Vitalität spendet. Eine speziell für den Mann entwickelte Gesicht-, Hals- und Nackenmassage und ausgewählte Produkte machen die Behandlung zu einer wohltuenden Auszeit. 50 Min. 62 €

Heu für den Mann | In unserer Schwebewanne erwartet Sie ein typisches Südtiroler Heubad. Strapazierte Glieder atmen auf, wirre Gedanken verschwinden. Die Haut ist rein und das Gemüt gestärkt. Nach diesem Genuss verwöhnen wir Sie noch mit einer stimulierenden Fuß-Druckmassage. Dazu reichen wir Ihnen ein Glas feinsten Südtiroler Apfelsaft. 75 Min. 90 €

Für echte Genießer | (empfohlene Aufenthaltsdauer 2 Tage) 152 €
1 Gesichtsbildung Soin Homme Galland
1 Ganzkörpermassage mit belebendem Arnikaöl
1 Pediküre
1 Fangopackung im Softpackbad

Minzfrisch — herrlich! | Frische wilde Pfefferminze dringt bei dieser reinigenden Gesichtsbildung in die tiefsten Hautschichten ein und lässt Sie noch nie erlebte Frische genießen. Entspannung pur beschert Ihnen die anschließende Fußmassage mit Pfefferminzöl. Abschließend reichen wir Ihnen ein Glas prickelnden Prosecco mit Minze. 60 Min 66 €

Bei Gesichtsbildungen empfehlen wir, sich 4–5 Stunden vorher zu rasieren.



Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.

John Steinbeck, amerik. Schriftsteller, 1902-1968

Auf den ersten Blick scheint es, als bedürfte es bei den meisten Männern keiner besonderen Pflege. Der prozentuale Anteil von Kollagen und elastischen Fasern ist bei ihnen nämlich um einiges höher als bei Frauen, somit bleibt die Haut dadurch länger gespannt und faltenfrei. Also doch nur Wasser und Seife für die robuste Männerhaut? Weit gefehlt, denn sie neigt aufgrund der stärkeren Schweiß- und Talgsekretion zu deutlich mehr Unreinheiten und stellt individuelle Pflegeansprüche.

Obwohl die Zeichen der Zeit bei den Herren der Schöpfung später zu sehen sind als bei Frauen, altert ihre Haut ab 40 umso schneller und vehementer! Gezielte Pflege mit tiefenreinigenden Peelings regt nicht nur die Sinne und die Durchblutung, sondern auch den Entschlackungsprozess der Haut an. Aber auch Masken, entspannende Gesichts- und Ganzkörpermassagen oder Pflegepackungen. mit herrlich duftenden, erwärmten Aromaölen wirken da Wunder und sorgen für Regeneration und pure Entspannung. Alle Behandlungen in unserer SPA sind auch für den Mann geeignet.



Mit Massagen
| vollkommen entspannt

12 | Massagen



klassisch...	Klassische Ganzkörpermassage In die Tiefe gehende Massage, gegen Verspannungen der Muskulatur und zum Stressabbau.	45 Min.	55 €
	Adria-Aromaölmassage Genießen Sie das wunderbare Gefühl einer sanften, entspannenden Massage mit warmen Aromaölen. Sie können aus folgenden Ölen wählen: Arnika: für Sportler; lockert die Muskulatur Balanceöl: entspannende, beruhigende Wirkung Zitronenöl: löst Giftstoffe aus dem Unterfettgewebe Hönig-Ingwer: entzündungshemmend und fördert Durchblutung Ringelblumen: hautregenerierend und entzündungshemmend Kokosnuss: kühlende Wirkung. Eignet sich gut nach dem Sonnenbad und bei trockener Haut und Haaren Rosen: wirkt entzündungshemmend und Muskel entkrampfend	50 Min.	60 €
	Klassische Teilmassage (Rücken oder Beine)	25 Min.	36 €
	5 Klassische Teilmassagen (Paket für 1 Person — empfohlener Mindestaufenthalt 5 Tage)		162 €
	Massage gegen müde Beine Massage mit warmem Arnikaöl und mit warmen und kalten Steinen.	45 Min.	50 €
	Lymphdrainierende Massage Unter lymphdrainierende Massage versteht man manuelles Abdrainieren (Ab- und Weiterführung) der Gewebsflüssigkeit. Das Prinzip beruht auf einer sehr sanften Grifftechnik und führt zu tiefster Entspannung und innerer Balance.	60 Min.	80 €
	Lymphdrainierende Teilmassage	25 Min.	42 €



Fuß-Druckmassage | Mit dieser gezielten Massage wird über die Füße eine wohltuende Wirkung im ganzen Körper erreicht. Diese Behandlung basiert auf dem Wissen, dass die Füße in viele kleine Zonen aufgeteilt und über Nervenimpulse direkt mit den jeweiligen Organen des Körpers verbunden sind.

50 Min. 60 €
30 Min. 43 €

...und ganz einzigartig

Südtiroler Honigmassage mit Kräuterpackung für die Füße
Zu Beginn hüllen wir Ihre Füße in wohlriechende Kräuterwickel. Danach folgt die Rückenmassage mit Honig. Diese erfolgt durch eine besondere Klopftechnik, wodurch Schlackenstoffe entzogen und Muskelblockaden gelöst werden.

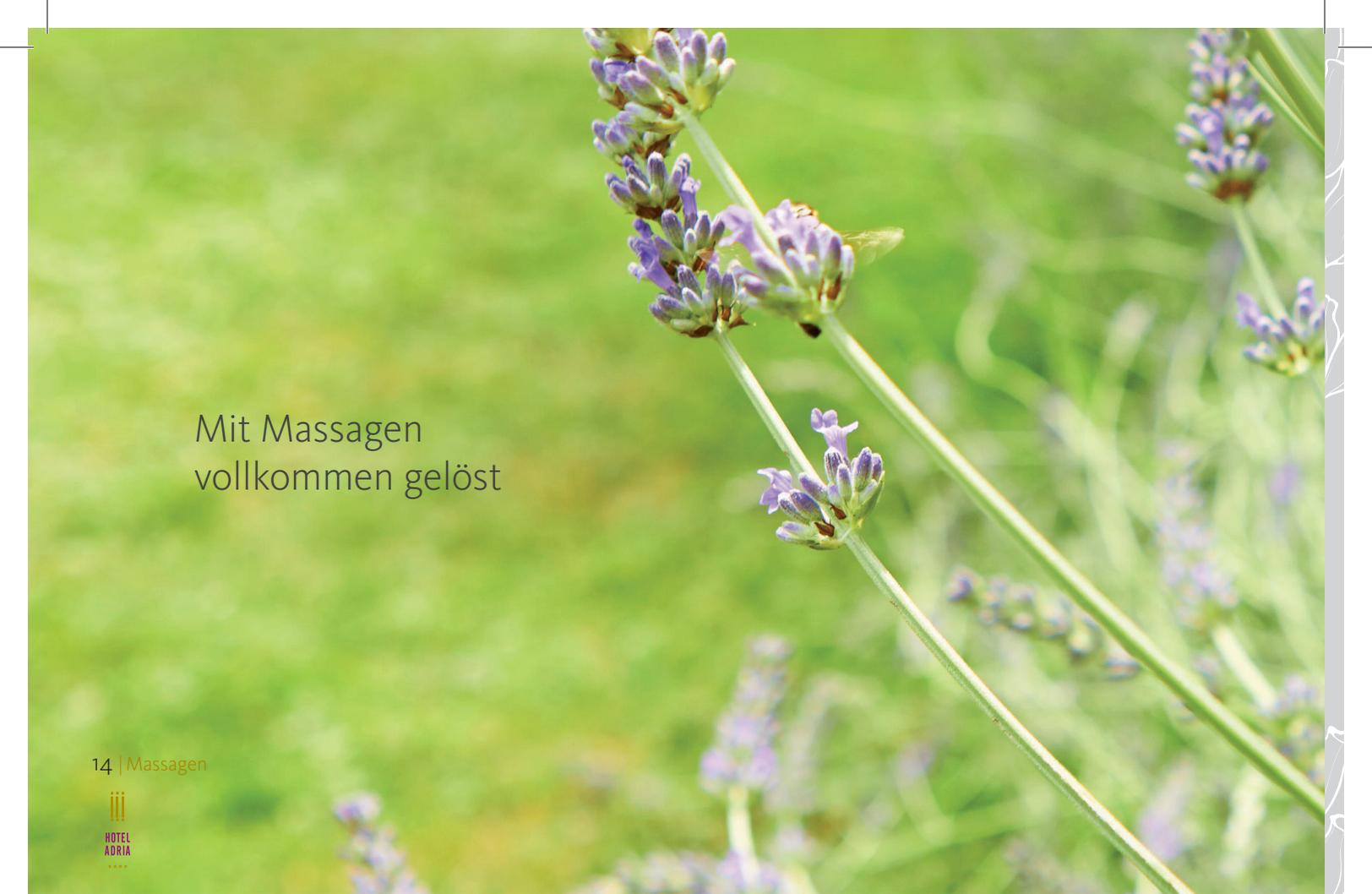
40 Min. 55 €

Hot Stone Massage | in Kombination mit energetischem Bergkristall Ritual.
Die Hot Stone Massage ist eine einzigartige, sehr wirkungsvolle Methode. Dabei handelt es sich um eine Ganzkörpermassage die mit Einsatz von warmen Aromaöl und Lavasteinen eine wohltuende Tiefenentspannung der Muskulatur hervorruft. Der Bergkristall hat eine positive Wirkung auf die Organe und spendet Kraft, Vitalität und klares Denken.

50 Min. 87 €

Rücken Intensiv | Eine Kombination von Massage und Schröpfen auf dem Rücken bei der Verhärtungen und Blockaden gelöst werden. Das Ergebnis ist eine tiefe Entspannung, Regeneration und ein verbesserter Energiefluss.

40 Min. 50 €



Mit Massagen
vollkommen gelöst

14 | Massagen



Kräuterstempel-Massage (Ganzkörper und Gesicht) | Bei dieser Behandlung werden Säckchen aus Leinen oder Seidenstoff mit Kräutern gefüllt und in warmem Öl getränkt. Diese werden in unterschiedlichen Massagebewegungen entlang des Körpers und des Gesichts bewegt. Die Kräutermischung duftet nicht nur herrlich, sondern auch alle Wirkstoffe entfalten sich gleichmäßig. Verspannungen werden gelockert, der Stoffwechsel angeregt und der Körper wird entschlackt.

55 Min. 75 €

Joint Release — Befreiende Gelenkmobilisation | Durch rhythmische Wiege-, Schüttel- und Wellenbewegungen werden gezielt akute und chronische Muskel- und Gelenkverspannungen gelöst. Ziel ist es alte, verspannte Bewegungsmuster loszulassen und dem Körper wieder Leichtigkeit und Bewegung in den Gelenken und dem ganzen Körper zu geben. Durch die Selbstwahrnehmung von Muskeln und Gelenken lernt der Körper das Gleichgewicht zwischen Entspannung und Anspannung zu spüren und erlangt wieder Leichtigkeit in der Bewegung der Gelenke im ganzen Körper.

45 Min. 55 €

Die Joint-Release Massage empfiehlt sich besonders bei:

- Gelenksbeschwerden
- Muskelverspannungen
- Gesundheitsprävention
- Stress, Müdigkeit, Mattheit und nervöser Unruhen
- Emotionaler Unausgeglichenheit

Diese Massage wird in leichter und bequemer Kleidung durchgeführt.



Fernöstliche Anwendungen | Kraft und Energie tanken

Massagen | 15



<p>Abhyanga — ayurvedische Ganzkörpermassage Durch diese Ölanwendung wird Ihr Körper angenehm weich und geschmeidig. Bei der Massage wird der Organismus stimuliert und die Ausscheidung von Schlacken und Giftstoffen begünstigt. Diese Anwendung wirkt vitalisierend, stärkend und verbessert die körpereigenen Abwehrkräfte.</p>	50 Min.	75 €
<p>Energie mit Ayurveda Körperpackung aus einem wundervollen Mix aus ayurvedischen Kräutern, die den PH-Wert der Haut regenerieren und Feuchtigkeit spenden. Anschließend verwöhnen wir Sie mit der ayurvedischen Ganzkörpermassage Abhyanga und reichen einen Ayurvedatee.</p>	90 Min.	129 €
<p>Thai-Massage Eine Verbindung aus Akupressur, Dehnung (passivem Yoga), Energiearbeit und Meditation.</p>	70 Min.	95 €
<p>Akupressur-Massage Bei der Akupressur-Massage werden bestimmte Punkte des Rückens mit den Händen leicht bis mittelstark massiert.</p>	45 Min.	60 €
<p>Lomi-Lomi Massage Lomi-Lomi ist eine ganzheitliche Massage aus Hawaii. Lange, fließende Massagebewegungen, teilweise mit dem Unterarm ausgeführt, wechseln sich ab mit intensiver Körper- und harmonisierender Energiearbeit. Diese Art der Hinwendung und Berührung in Verbindung mit warmem Körperöl, begleitet von Klängen aus Hawaii, bewirkt ein Entspannen und Loslassen auf allen Ebenen des Seins.</p>	90 Min. 60 Min.	100 € 88 €



Körperpeeling | meinem Körper Gutes tun

16 | Körper



Peelings	Meersalz Durch eine leichte Massage mit feinem Meersalz werden abgestorbene Hautschüppchen sanft entfernt. Dieses effektive Peeling und wirkt drainierend.	40 Min.	50 €
	Lavendel Mildes Peeling, fördert die Regeneration der Haut und reduziert die Zeichen des Alterns.	40 Min.	50 €
	Honig Enthält viele Enzyme und Mineralien für eine streichelzarte Haut. Wirkt entschlackend und hilft bei Muskelschmerzen, Migräne sowie Schlafstörungen und besitzt eine reinigende Wirkung zum Beispiel nach einer medikamentösen Behandlung.	40 Min.	50 €
	Kaffee Duftet herrlich und hat eine entgiftende und entschlackende Wirkung (Detox). Das enthaltene Koffein soll sogar gegen Krampfadern und Rosazea helfen.	40 Min.	50 €
	Rosen Die ätherischen Öle wirken entzündungshemmend, schleimlösend und entkrampfend	40 Min.	50 €
	Heu Das Heupeeling reinigt die Haut bis in die Tiefe, fördert ihre Regeneration und lässt sie rosig und weich erscheinen. Die Durchblutung und die Zellerneuerung werden angeregt.	40 Min.	50 €

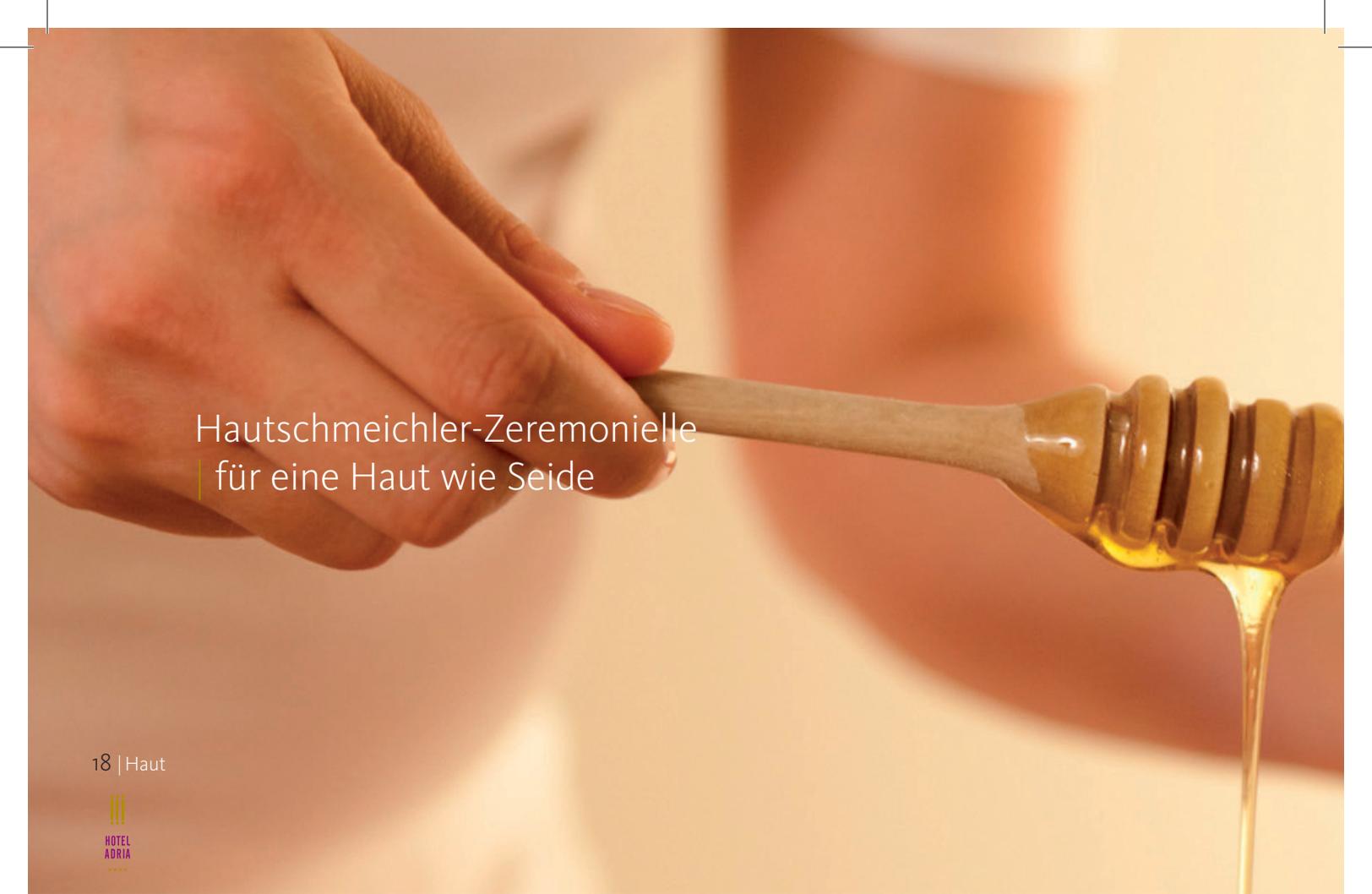


Körperpackungen | meinen Körper verwöhnen

Körper | 17



Packungen	Fango bei Muskelverspannungen, Rücken- und Gelenksbeschwerden in Kombination mit anschließender Rückenmassage	30 Min. 40 €
		60 Min. 65 €
	Algen durchblutungsfördernd und den Stoffwechsel anregend in Kombination mit einem anschließenden Kaffee-Peeling	30 Min. 40 €
		60 Min. 65 €
	Nachtkerzenöl Packung bei sehr trockener, zu Neurodermitis neigender Haut, beruhigend und regenerierend in Kombination mit einer anschließenden Bürsten-Massage	30 Min. 40 €
		60 Min. 65 €
	Arnika Packung krampflösend, lindert Verspannungen, besonders wohltuend nach langen Wanderungen, in Kombination mit anschließender, lymphdrainierender Bein-Massage	30 Min. 40 €
		60 Min. 65 €
	Zirbelkiefer-Späne-Packung bei rheumatischen Beschwerden, Muskelschmerzen und schlecht durchbluteten Gliedern in Kombination mit einer anschließenden Rückenmassage	30 Min. 40 €
		60 Min. 65 €
	Steinöl Packung hauttonisierende Wirkung in Kombination mit einer Teilmassage mit Steinöl	30 Min. 40 €
		60 Min. 65 €
	Softpack Bad Körperpackung in der Wasser-Schwebeliege. Schwerelos in der Behandlungsliege entspannen: eine dünne Folie umgibt Ihren Körper. Durch den Wasserdruck schmiegt sich die Folie samt den Pflegeprodukten an den Körper. Diese können so optimal in die Haut eindringen.	



Hautschmeichler-Zeremonielle für eine Haut wie Seide

18 | Haut



<p>Soin Silhouette Sculptant – Maria Galland ist das ultimative Profiprogramm gegen Cellulite. Die Behandlung geht systematisch auf die in den jeweiligen Stadien unterschiedlichen Bedürfnisse ein. Der wirkungsvolle Einsatz von Peeling, Wirkstoffkonzentrat, Algenmaske mit hochkonzentriertem Serum und festigender Intensiv-Körpercreme sorgt für harmonische, verfeinerte und festere Körperkonturen.</p>	60 Min.	65 €
<p>Pressotherapie Maschinelle Lymphdrainage, bei der Schwellungen der Venen und der Lymphe in den Beinen abgebaut werden. Die Wirkung wird mit einer abschließenden Beinmaske noch intensiviert und entzieht den Beinen das Wasser.</p>	60 Min.	50 €
<p>Infrasnella Körperbehandlung mit Algen-Packung Eine wirksame Behandlungsmethode für ungeliebte schlaffe Partien des Körpers: sanfte Elektrostimulation und Infrarot-Licht haben einen sofortigen Lifting-Effekt, reduzieren Pölsterchen, modellieren die Körperkonturen und verleihen neue Spannkraft. Für ein noch besseres Ergebnis sorgt die abschließende Algen-Packung.</p>	80 Min.	90 €
<p>Entgiftungs-Body Detox (empfohlene Aufenthaltsdauer 2 Tage) 1 Peeling mit Kaffee 2 Südtiroler Honigmassagen 1 Algen-Packung</p>		193 €
<p>Für Sportler (empfohlene Aufenthaltsdauer 2 Tage) 1 Fango-Packung 2 Klassische Ganzkörpermassage 1 Fußbad mit anschließender Bein-Massage</p>		162 €



Behandlungs-Zeremonielle | ein wahres Ritual für Körper und Geist

Haut | 19



Lavendeltraum | Genießen Sie bei einem Körperpeeling die beruhigende, erholsame und ausgleichende Wirkung des Lavendels. Anschließend verwöhnen wir Sie mit einer Aromaölmassage, die nach blühendem Lavendel duftet und einem Glas Prosecco.

80 Min. 89 €

Vital wie eine Zirbelkiefer | Spüren Sie die wohltuenden Esenzen der Südtiroler Zirbelkiefer. Nach einer vitalisierenden Zirbel-Körperpackung verwöhnen wir Sie mit einer Aromaölmassage und dem harmonisierenden Duft der Zirbelkiefer. Dazu gibt's ein Glas prickelnden Prosecco oder einen kräftigen Zirbelkieferschnaps.

80 Min. 89 €

Weintrauben-Zeremoniell | Ein intensives Trester-Körperpeeling zeigt Ihnen die Vorzüge der Südtiroler Weintraube. Hochwirksame Trester-Partikel verfeinern spür- und sichtbar das gesamte Hautbild. Verstärkt wird dies noch durch eine wärmende und entspannende Körperpackung. Abschließend verwöhnen wir Sie mit einer Teilmassage mit Traubenkernöl. Abschließend genießen Sie ein Glas besten Südtiroler Traubensaft.

85 Min. 90 €

Relax für den Rücken (empfohlene Aufenthaltsdauer 3 Tage)

225 €

- 1 Thai Massage
- 1 Akupressur
- 1 Behandlung Rücken Intensiv
- 1 Fango-Packung



Kräuter-Zeremonielle | Schönheit & Wohlbefinden mit der Kraft von Kräutern

20 | Kräuter



Adria Kräuter-Zeremonie | Diese duftende Behandlung wurde vom Adria Beauty-Team entwickelt und Sie können sie nur hier im Hotel Adria genießen! Hauptdarsteller sind die Kräuter aus unserem Garten, die mit ihrem betörenden Duft und wohltuenden Wirkstoffen ein wahres Erlebnis für alle Sinne zaubern. Genießen Sie pures Verwöhnerlebnis am ganzen Körper:

- ein Fußbad mit Rosen
- eine entspannende Fuß- und Handmassage mit warmem Öl
- eine Kräuterpackung für Hände und Füße
- eine wohltuende Kopf- und Nackenmassage
- eine sanfte Gesichtereinigung und Peeling mit Kräutern
- eine wohlduftende Kräuterpackung
- eine zarte Dekolleté- und Gesichtsmassage mit warmen Kräuterstempeln
- eine straffende Dekolleté und Gesichtsmassage mit kalten Steinen
- zarte Streicheleinheiten mit einem weichen Tuch
- abschließend eine nährende Tagescreme

80 Min. 90 €

Kräuterstempel-Massage mit Kräuterpackung | Nach einer wohltuenden Massage mit duftenden Kräuterstempeln betten wir Sie in eine wohlriechende und entspannende Kräuterpackung.

90 Min. 110 €

Wirkung der Kräuter

Lavendel: gut bei Schlafstörungen und Unruhe

Rose: wirkt beruhigend und gegen Kopfschmerzen

Kamille: beruhigend

Minze: belebend, erfrischend

Melisse: beruhigend



Der Weg zu allem Großen
geht durch die Stille.

Friedrich Wilhelm Nietzsche, deutscher Philosoph, 1844–1900



Echt Südtirolerisch | Altbewährte Anwendungen aus Südtirol

22 | Heubad



Südtiroler Heubad | Bei rheumatischen Beschwerden, löst Ver- 40 Min. 55€
spannungen und Verkrampfungen

Das Wunder aus dem Heu... und andere wahre Geschichten von Schönheit und Wohlbefinden

Das Leben in den Südtiroler Bergen war karg. Damit das Futter für das Vieh den gesamten Winter über reichte, sammelte man auf den Almen und steil abfallenden Berghängen jeden Halm und brachte alles in die Berghütte. Nach der mühseligen Arbeit wurde im Heustock übernachtet. Bald merkten die Heuer, dass der Schlaf dort besonders erfrischte und alle Erschöpfung am nächsten Tag wie weggeblasen war.

Das sprach sich herum. Schon bald kamen die ersten Auswärtigen, um im „Heu zu baden“. Dienstboten ließen sich den Badeurlaub sogar vertraglich zusichern. Denn man stellte fest, dass das Heu nicht nur eine erholsame, sondern – z.B. bei rheumatischen Beschwerden oder Arthrosen – auch eine heilende Wirkung zu haben schien. Man zeigte stolz Krückstöcke, die Gäste nach der Kur zurückließen. Heute ist das Südtiroler Bergwiesenheu so gut wie damals. Denn nur Heu von naturbelassenen hoch gelegenen Almwiesen mit einer Vielzahl von Alpengräsern und Kräutern (über 40 Arten auf 50 Quadratmetern!) darf diesen Namen tragen. Das Heu wird mit enormem Aufwand, zum großen Teil von Hand, geerntet.

20–30 Minuten in warmem duftendem Heu entspannen – die Wirkung ist beeindruckend! Selbst wenn wir den heilsamen Erfolg auf den Körper einmal beiseite lassen: Die Seele kehrt runderneuert aus dem Südtiroler Heubad zurück. Das liegt an den ätherischen Ölen, die durch die Nase direkt in den ältesten Teil unseres Gehirns aufsteigen. Dort im limbischen System sind Gefühle und Erinnerungen gespeichert, auf die wir keinen Zugriff haben. Düfte aktivieren sie, Wohlbefinden und Leichtigkeit breiten sich aus, die Unbeschwertheit eines Kindersommers auf dem Land... fühlen Sie es selbst!



Schafwolle | 23



„Eine Handvoll Schafwolle ist die halbe Hausapotheke!“

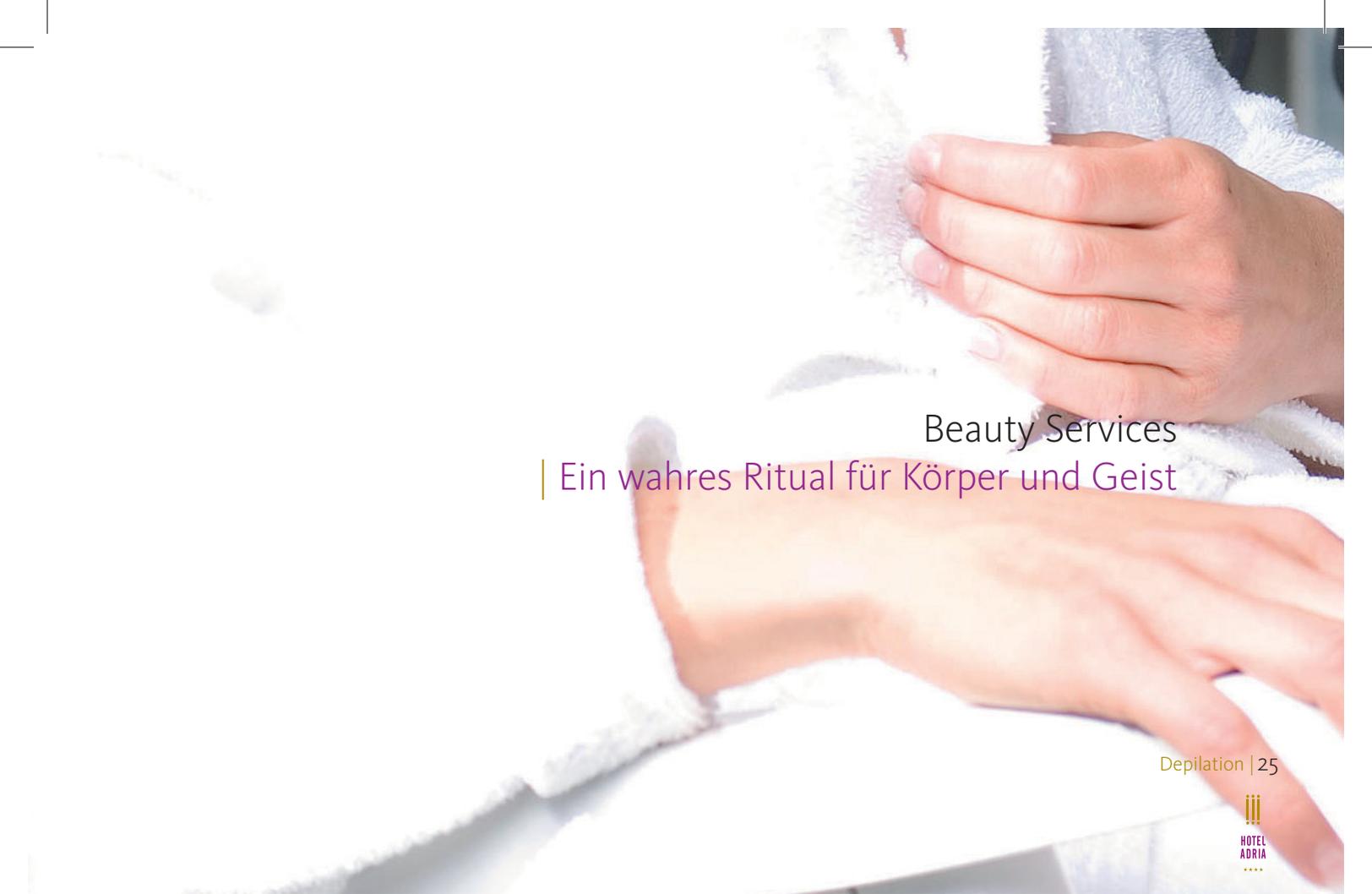
lautet eine alte Weisheit.

Schafwoll-Kräuter Packung | wirkt effektiv gegen Kopfschmerzen, 40 Min. 55 €
Hexenschuss, Rücken- und Nackenschmerzen, Schlafstörungen,
Migräne und Rheuma. Bringt den Kreislauf in Schwung.

Schafwolle ist ein wunderbares Wärmepolster wie nur die Natur sie schaffen kann: die Wärmewirkung der Naturwolle mobilisiert die Selbstheilung des Körpers. Bei Beschwerden wie Rückenschmerzen, Hexenschuss, Migräne, Nackenschmerzen, Rheuma, usw. kann Schafwolle sanft und natürlich eingesetzt werden. Da das Wollgewebe zu 80% aus Luft besteht, sind die Fasern ständig in Bewegung und sorgen für eine zarte Massage. Die Haut wird besser durchblutet und atmet, neue Energien werden geweckt. Auch vom Wollfett kommt eine sehr heilende Wirkung und ist somit eine unübertreffliche Gesundheitsquelle. Es ist dem körpereigenen Fett unserer Haut sehr ähnlich: es reinigt, entgiftet, weist Keime ab. Schweiß und Feuchtigkeit werden eingeschlossen. Das Wollfett und das daraus gewonnene Lanolin können Entzündungen heilen und unterstützen. Seit Urzeiten wird Wolle zum Schutz des Körpers genutzt: vor Kälte, Hitze, Regen und Feuchtigkeit.

Kurzum: Schutz für das kostbarste Gut des Menschen, die Gesundheit.

Maniküre mit kleiner Handmassage mit Nagellack	50 Min.	44 €
mit kleiner Handmassage ohne Nagellack	40 Min.	40 €
Pediküre mit kleiner Fußmassage mit Nagellack	60 Min.	45 €
mit kleiner Fußmassage ohne Nagellack	50 Min.	41 €
French Lack		15 €
Perfekte Füße Fußpeeling, Pediküre, Fußmassage, Nagellack	80 Min.	70 €
Ein Dankeschön an die Hände Handpeeling, Maniküre, Handpackung, Handmassage, Nagellack	70 Min.	65 €
Wimpern färben		13 €
Augenbrauen färben		12 €
Augenbrauenkorrektur		10 €
Solarium	12 Min.	13 €



Beauty Services
| Ein wahres Ritual für Körper und Geist

Depilation | 25



Depilation – sanfte Haarentfernung mit Honigwachs |

Halbbein	25 €
Ganzbein	36 €
Ganzbein und Bikinizone	47 €
Bikinizone	20 €
Achselhöhle	17 €
Achselhöhle und Bikinizone/Arme	26 €
Halbbein und Bikinizone	36 €
Halbbein, Bikinizone und Achselhöhle	46 €
Oberlippe	14 €
Rücken/Brust	23 €

Medical & Health | Der sanfte Weg zum neuen Ich

26 | Medical & Health



Wir im Hotel Adria & SPA sind seit vielen Jahren auch auf Gesundheitsurlaub mit ärztlicher Behandlung und Betreuung spezialisiert. Unser Gesundheitskonzept verbindet klassische Schulmedizin mit alternativen Heilmethoden. Wir bieten ein umfassendes Behandlungsangebot in den Bereichen Ernährung und nachhaltiges Abnehmen, Heilfasten, Antischmerztherapie und Mutter Baby-Entspannung. Weit weg vom Alltag fällt es leichter, sich auf Neues einzustellen und alte Gewohnheiten abzulegen. Wir freuen uns, Sie dabei zu unterstützen!



Christine Pfössl
Ernährungstherapeutin
Fachausbildung in Ernährungstherapie



Dr. med. Elisabeth Gartner
Fachärztin für physikalische Medizin und Rehabilitation, Spezialistin für Osteopathie, Akupunktur und Homeotoxologie, jegliche Schmerzbehandlung, Austesten von Allergien und Nahrungsunverträglichkeiten.



Dr. Florian Ellmenreich, Wellnesstrainer
Dr. der Sportwissenschaften an der staatlichen Sporthochschule in Rom, Tätigkeit als Sportlehrer und Trainer, Mitglied verschiedener Fach- und Prüfungskommissionen, mehrfacher Italienmeister im Rafting und Teilnehmer an mehreren WM, Trainer und Betreuer von Leichtathletik Masters-Athleten.

Abnehmen |

1.155 €

- Einführungs- und Schlussgespräch mit Prof. Florian Ellmenreich
- Diätvisite und Bio-Impedanzmessung, Abschlussgespräch mit Diätassistentin Frau Christine Pföstl
- 1 Arztvisite bei Frau Dr. med. Elisabeth Gartner inkl. Akupunktur und Lebensmittel-Intolleranzmessung
- 7 Tage Diät mit drei täglichen Mahlzeiten
- Wasser und Tees frei den ganzen Tag
- täglich eine kleine Menge Bittersalz sowie 1 Brausetablette Magnesium
- an 5 Behandlungstagen betreute Bewegung
- 5 Kneippgüsse
- 1 mal kontrollierte ergometrische Bewegung
- 3 Ganzkörpermassagen oder Lymphdrainagen
- 1 mal Honigmassage mit Kräuterpackung
- 2 mal Algenpackung
- 3 mal Infrasnella Elektrostimulation
- Buchbar auch mit vegetarischem Menüplan

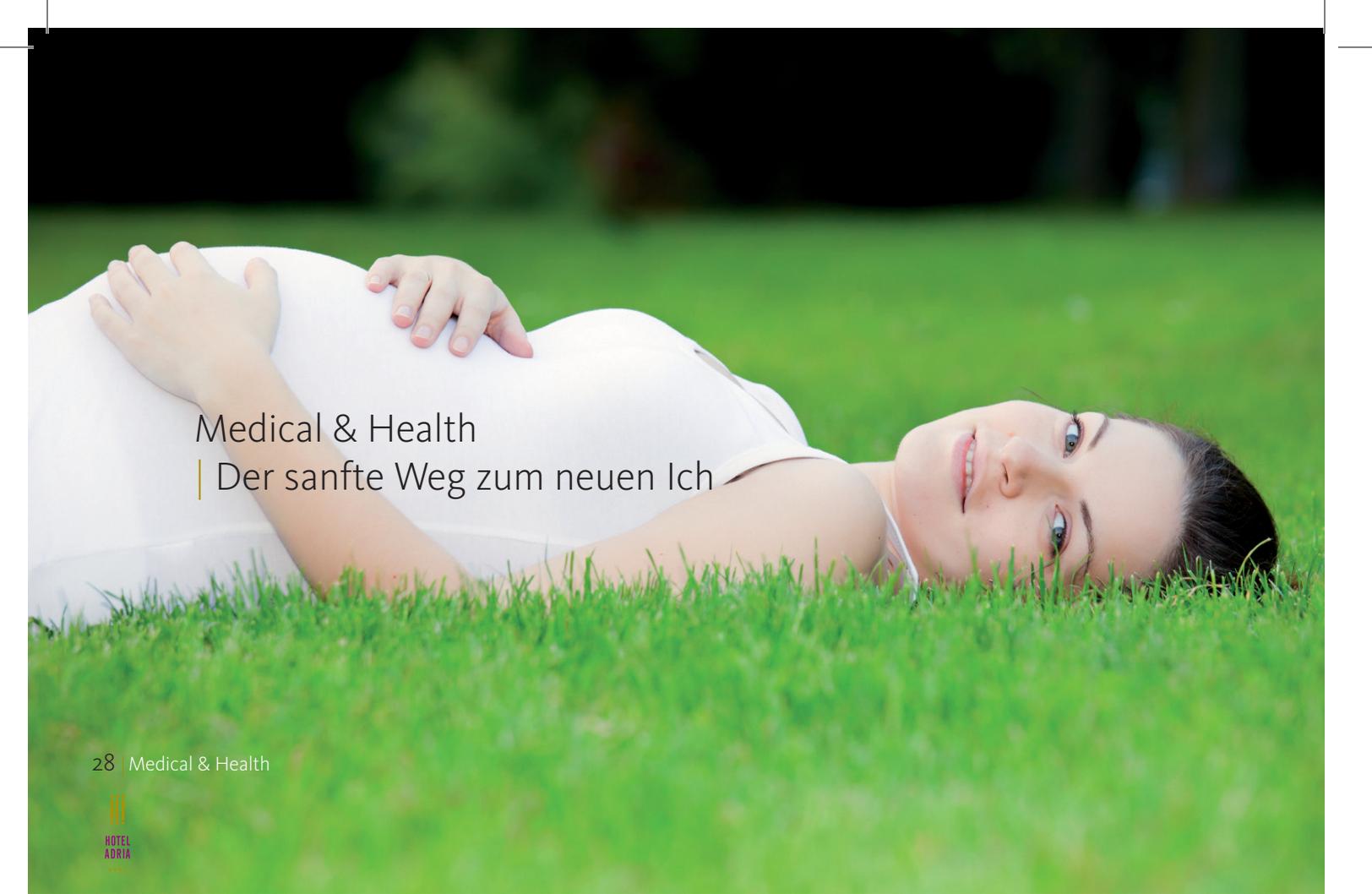
zuzüglich 7 Nächte Logis im Zimmer Ihrer Wahl mit entsprechendem Preis für Übernachtung mit Frühstück.

Heilfasten |

1.035 €

- Einführungs- und Schlussgespräch mit Prof. Florian Ellmenreich
- Diätvisite und Bio-Impedanzmessung, Abschlussgespräch mit Diätassistentin Frau Christine Pföstl
- 1 Arztvisite bei Frau Dr. med. Elisabeth Gartner mit Akupunktur und Lebensmittel-Intolleranzmessung
- 1. Tag Entschlacken – 5 Tage Heilfasten mit Brühen und Säften
- Wasser und Tees frei den ganzen Tag
- täglich eine kleine Menge Bittersalz sowie 1 Brausetablette Magnesium
- an 5 Behandlungstagen betreute Bewegung
- 5 Kneippgüsse
- 1 mal kontrollierte ergometrische Bewegung
- 3 Ganzkörpermassagen oder Lymphdrainagen
- 1 mal Honigmassage mit Kräuterpackung
- 2 mal Algenpackung
- 3 mal Infrasnella Elektrostimulation

zuzüglich 7 Nächte Logis im Zimmer Ihrer Wahl mit entsprechendem Preis für Übernachtung mit Frühstück.



Medical & Health | Der sanfte Weg zum neuen Ich

28 Medical & Health



Cicogna | Mutter-Baby Entspannungsaufenthalt

1.037 €

Nach den Anstrengungen von Schwangerschaft und Geburt brauchen Körper und Geist eine besondere Aufmerksamkeit und Pflege. Täglich betreute körperliche Bewegung, Pflegebäder, Massagen und geeignete Anwendungen geben Ihrem Körper wieder Kraft und Elastizität. Ihr Baby ist während der Therapien bei einem erfahrenen Babysitter in besten Händen. Babyphon, Wickeltisch, Kinderstühlchen und auf Wunsch spezielle Babynahrung stehen natürlich zur Verfügung. Kinderarzt auf Anfrage.

- 6 Kneippgüsse am Vormittag
- Täglich leichte Aufbaugymnastik und/oder Bewegungstraining mit Wellnesstrainer
- 3 körperformende Muskelstimulations-Behandlungen (Infrasnella)
- 1 Peeling mit Meersalz
- 1 x Babyschwimmen und 1 Anleitung zur Babymassage
- 1 Gesichtsbehandlung mit Hautanalyse und persönlicher Beratung
- 1 großes Zimmer zur Alleinbenutzung ohne Aufpreis
- 6 Halbtags Babysitter, damit Sie inzwischen Ihre Behandlungen sorgenfrei genießen können
- Kostenpflichtige Zusatzleistungen: Kinderarzt und/oder Frauenärztin, zusätzliche Babysitter-Zeiten

zuzüglich 7 Nächte Logis im Zimmer Ihrer Wahl mit entsprechendem Preis für Übernachtung mit 3/4 Pension.

Babymoon | für werdende Mamis und Papis

258 €

Mit „Babymoon“ wird ein gemeinsamer Urlaub der werdenden Eltern bezeichnet. Im besten Fall unternehmen Mama und Papa einen Urlaub während des zweiten Schwangerschaftsdrittels, also im vierten bis sechsten Monat der Schwangerschaft. Die meisten Beschwerden der Frühschwangerschaft sind abgeklungen, die Frau tritt nun in eine deutlich stabilere Phase ein. Im Hotel Adria bieten wir ein besonderes Paket für diese Zeit.

- 1 Therapie Cocon Gesichtsbehandlung
 - 1 Pediküre
 - 2 Beinmassagen
 - täglich Entspannungs- und Atemübungen mit Wellnesstrainer
- Kostenpflichtige Zusatzleistungen: Gespräch und Beratung mit Frauenärztin zuzüglich 4 Nächte Logis im Zimmer Ihrer Wahl mit entsprechendem Preis für Übernachtung mit 3/4 Pension.

Meraner Traubenkur

335 €

Prof. Dr. G. v. Gara, langjähriger Kurarzt in Meran hat in seiner bereits 1934 erschienen Broschüre „Die Traubenkur von Merano“ alle wissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnisse der Traubenkur vorgestellt und auf das umfangreiche Anwendungsgebiet der Meraner Kurtraube als Vorbeugungs- und Heilmittel hingewiesen. Aufbauend auf seinen Ratschlägen und Kurvorschriften bieten wir die „Original Traubenkur von Meran“© als Arrangement an, das Sie während Ihres Aufenthaltes im Hotel Adria zusätzlich buchen können.

Täglich Meraner Kurtrauben nach Vorschrift (in der „traubenlosen“ Zeit Traubenmost)

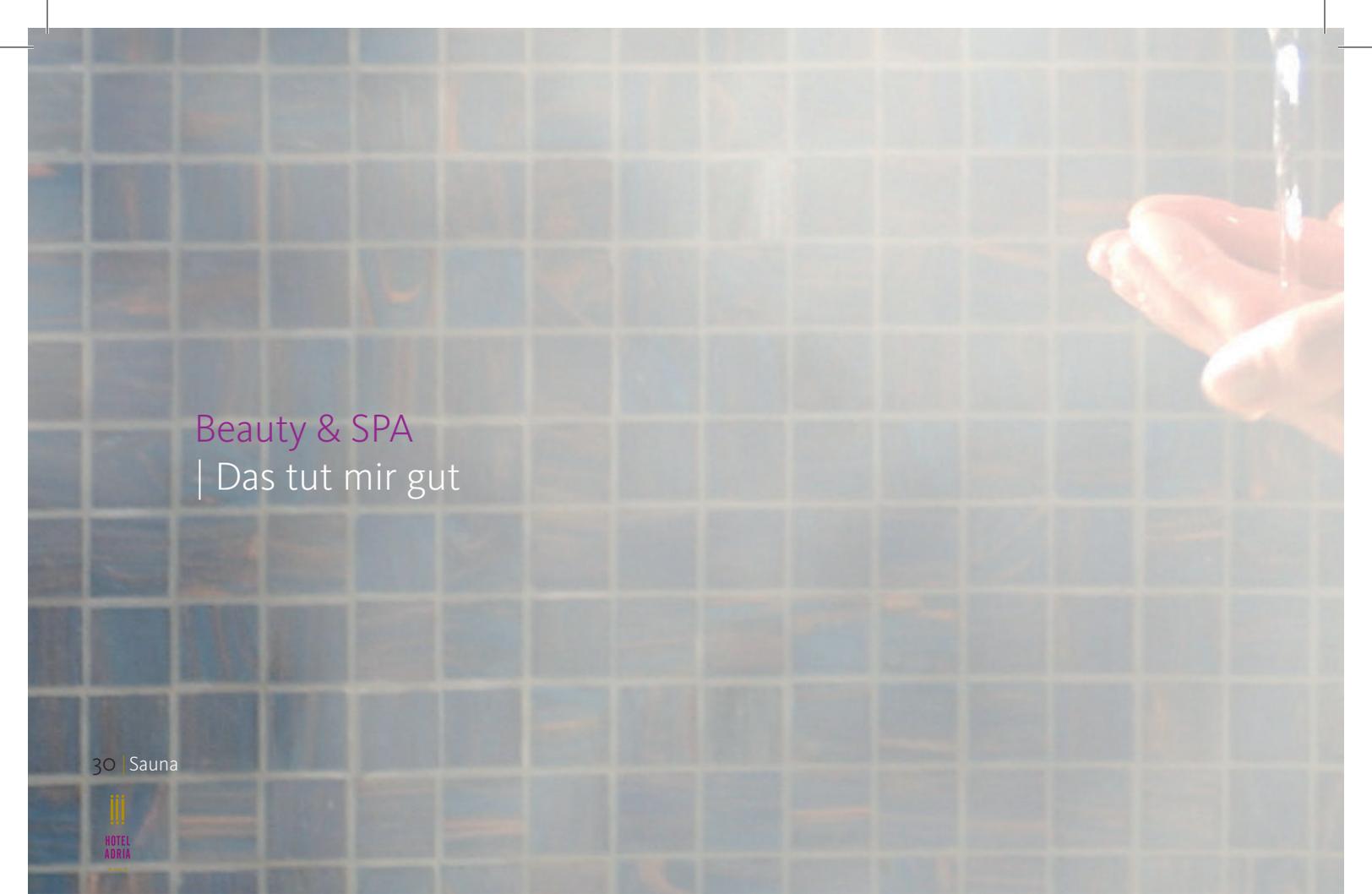
Begleitend dazu:

- 1 Traubenkernpeeling
- 2 stärkende und revitalisierende Softpack-Bäder mit Trester
- 2 Ganzkörpermassagen mit Traubenkernöl
- zuzüglich Logis im Zimmer Ihrer Wahl mit entsprechendem Preis für Übernachtung mit 3/4 Pension.

Antischmerz

450 €

- 1 Arztvisite mit Frau Dr. med. Elisabeth Gartner, Anamnese
- Behandlungs- und Kurplan
- 2 mal Infrasnella Elektrostimulation nach Arzt-Indikation
- Behandlungen: 1 Arnika-Bergkräuterpackung, 1 Fango-Packung und 1 Behandlung „Rücken intensiv“
- 2 Antischmerzbehandlungen nach Arzt-Indikation (Meridianpunkte, Physiotherapie)
- Teilnahme am Sport-, Bewegungs- und Entspannungsprogramm im Hotel
- Kostenpflichtige Zusatzleistungen: weitere Arztvisiten und -behandlungen zuzüglich 7 Nächte Logis im Zimmer Ihrer Wahl mit entsprechendem Preis für Übernachtung mit 3/4 Pension.



Beauty & SPA

| Das tut mir gut

30 Sauna



Unsere Saunalandschaft | Nehmen Sie sich Zeit für sich und merken Sie, wie Ihr Körper Kraft schöpft. Tauchen Sie ein in eine Welt von Wärme, Düften, Dämpfen und Wasser. Die Saunen und Dampfbäder sind von 13 bis 19 Uhr warm, und wenn es draußen mal kalt und regnerisch ist, wird auch früher eingheizt.

Finnische Sauna | mit hoher Raumtemperatur 85°C und niedriger Luftfeuchtigkeit für die klassische Art des Saunagangs.

Aromarium | Dampfbad 40°C mit Möglichkeit vier verschiedene Aromen auszuwählen. In der Kombination von Wärme, Dampf und ätherischen Ölen finden Ihr Körper und Ihre Seele eine wohltuende Umgebung.

Thalasso | Meeressalz-Dampfbad mit 42°C und hoher Luftfeuchtigkeit mit Meeressalzmmission alle 4 Minuten. Hilft den PH-Wert und die Feuchtigkeit der Haut zu regulieren, wohltuend für die Atemwege.

Mediterraneo | Trockensauna 40°C, alle vier Minuten Aufguss mit mediterranen Kräutern. Die angenehme trockene Wärme regt zu starker und wohltuender Schweißbildung an.

Bitte beachten Sie folgende Punkte für einen korrekten Saunagang:

- gehen Sie weder hungrig noch mit vollem Magen in die Sauna
- wir empfehlen die Sauna mit erwärmtem Körper zu betreten
- bleiben Sie je nach Wohlbefinden ca. 10–15 Min. in der Saunakabine
- eine ausreichende Abkühlung nach dem Saunagang ist sehr wichtig: zunächst die Atemwege im Frischluftbereich, nachfolgend durch lokale, kalte Wassergüsse startend von den Armen und Beinen bis hin zum Rücken und Rumpf, von den Extremitäten zum Herzen hin, abschließend auch den Kopf
- hüllen Sie sich in Ihren Bademantel und ruhen Sie sich mindestens eine halbe Stunde aus
- der Saunagang kann maximal 3 Mal wiederholt werden
- die Sauna ist ein Nacktbereich – gerne stellen wir Ihnen eigene Saunakilts zur Verfügung
- Kindern ist der Besuch des Saunabereichs ab 16 Jahren gestattet



Saunieren dient vor allem der Abhärtung gegen Erkältungskrankheiten und zur Stärkung des Immunsystems. Die Erhöhung der Körpertemperatur während der Schwitzphase (künstliches Fieber) hat dieselbe körperliche Wirkung wie das eigentliche Fieber: es bewirkt eine erhöhte Aktivität der Immunzellen, was wiederum für die Infektabwehr wichtig ist.

Durch das Aufgießen des Wassers auf den heißen Lavasteinen steigt der sogenannte „Gluthauch“ zunächst nach oben an die Decke des Saunaraumes, durch Verwirbeln der Luft mit dem Handtuch kann er gleichmäßig im Saunaraum verteilt werden. Das Anwedeln bewirkt zudem, dass sich die auf der Oberfläche der Haut befindliche Luftschicht, die als Isolierung dient, mit warmer Luft verwirbelt und sich dadurch der Körper weiter erhitzt. Der Aufguss verstärkt so das Hitzeerleben der Sauna. Die Abfolge von Hitze mit anschließendem Kaltbad entspannt die Muskulatur, regt den Stoffwechsel und Kreislauf an und verlangsamt die Hautalterung.

Aufgüsse in der Finnischen Sauna |

Traditionell mit ätherischen Ölen: zum Beispiel Zirbelkiefer, Eukalyptus, Lemon-
gras u.s.w.

Typisch Finnisch: mit Birkenzweigen (Vasta). Der Saunameister „schlägt“ den
gesamten Körper mit den Zweigen. Dieser Vorgang wirkt wie eine Hautmassage
und die Blutzirkulation wird angeregt.

Typisch Südtirolerisch: Tiroler Aufguss – mit schwungvoller alpenländischer Musik

Peelings in der Dampfsauna |

Salzpeeling: das Bergkristallsalz wird mit verschiedenen ätherischen Ölen z.B.
Aloe Vera, Lotus, Minze... angereichert. Das Salz wirkt schweißtreibend, desinfi-
zierend und abgestorbene Hautzellen werden abgerieben (gepeelt).

Honigpeeling: das Honigpeeling wirkt hautreinigend und pflegend. Das Ergebnis
ist eine seidig weiche Haut.

Die Aufgüsse dauern in der Regel rund 10 Minuten.



HOTEL ADRIA & SPA****
Fam. Glatt-Amort-Ellmenreich
I-39012 Meran
H.-Gilm-Weg 2
Tel. +39 0473 23 66 10
info@hotel-adria.com
www.hotel-adria.com