




SPA BROCHURE

INHALTSVERZEICHNIS | INDICE | TABLE OF CONTENTS

Philosophy	3
Partner	4 – 6
SPA Etikette Etichetta SPA SPA Labels	7
Massages	8 – 11
Biokalco	12 – 13
Natural Beauty	14 – 17
Peelings	18
Pool & Sauna Piscine e Saune	19
Bäder im Holzzuber Bagni nella vasca di legno Bathing in a wooden tube	20
Dampfbäder Lettino al vapore steam bath	21
Lageplan SPA Mappa SPA SPA Map	22 – 23

An aerial photograph of a person floating on their back in a pool of water. The person is wearing a light-colored, short-sleeved shirt and shorts. The water is a deep green color, and the person's arms and legs are spread out. The background is a blurred green, suggesting a natural setting.

Zirbe - Heu - Latsche - Wald

So riecht es in unserer Zirm Spa & Badl.

Naturprodukte und Öle von der Sarner Trehs Manufaktur für herrliche Massagen, Produkte von Art of Care für hochwirksame Gesichtsbearbeitungen und Kräuter von Bergila für ein besonderes Saunaerlebnis.

... alte Stubengetäfel, natürliche Materialien, Antiquitäten, alte Bodendielen – kein modernes Design sondern bewahrtes Traditionelles und Althergebrachtes.

Pino cembro - fieno - pino mugo - bosco

Questo è il profumo della nostra Zirm Spa & Badl.

Prodotti e oli naturali della manifattura Trehs di Val Sarentino per massaggi meravigliosi, prodotti di Art of Care per trattamenti viso altamente efficaci ed erbe di Bergila per un'esperienza in sauna speciale.

... vecchi rivestimenti, materiali naturali, oggetti d'antiquariato, vecchie assi di pavimento: nessun design moderno, ma conservazione della tradizione e dell'antico.

Swiss stone pine - hay - the scent of the forest

That's our Zirm Spa & Badl.

Natural products and oils from the Manufactur Trehs for wonderful massages, products from Art of Care for highly effective facial treatments and herbs from Bergila for a special sauna experience.

... old parlour panelling, natural materials, antiques, old floorboards - no modern design, but traditional and well-established.



PHILOSOPHIE

DE Die Naturkosmetik von Trehs verbindet traditionelles Wissen und die Urkraft der Alpen mit modernen Methoden. In ihren Pflegelinien nutzen sie die geballte Wirkkraft von vier Pflanzen, die an vier alpinen Kraftplätzen wachsen. Die spezifischen Inhaltsstoffe der naturreinen Essenzen bieten individuelle Pflege für spezielle Bedürfnisse. Sanfte Texturen und natürliche Düfte verwöhnen Körper und Seele.

IT I cosmetici naturali Trehs combinano le conoscenze tradizionali e la forza elementare delle Alpi con metodi moderni. Nelle loro linee di cura, utilizzano il potere efficace concentrato di quattro piante che crescono in quattro punti di forza alpini. Gli ingredienti specifici delle essenze naturali offrono una cura individuale per esigenze particolari. Texture delicate e fragranze naturali coccolano corpo e anima.

EN Trehs natural cosmetics combine traditional knowledge and the elemental power of the Alps with modern methods. In their skin care lines they use the concentrated power of four plants that grow in four alpine strengths. The specific ingredients of the natural essences offer individual care for special needs. Soft textures and natural fragrances pamper body and soul.



DE Seit 1912 verfolgt dieses einmalige Unternehmen eine große Passion, um Ihnen nur das Beste der Natur zu bieten. Aus dem eigenen, kontrollierten und 100% biologischen Anbau werden händisch die Pflanzen und Kräuter geerntet und langsam und sorgfältig destilliert.

IT Dal 1912, questa azienda unica persegue una grande passione, di portarvi solo il meglio della natura. Dalla propria coltivazione controllata e 100% biologica, le piante e le erbe vengono raccolte a mano e distillate lentamente e con cura.

EN Since 1912, this unique company has had a great passion, to bring you the very best of nature. The plants and herbs are harvested by hand from their own controlled and 100% organic cultivation. The plants and herbs are harvested by hand and slowly and carefully distilled.

Bergila

Die Vision von „Art of Care“

DE „Art of Care“ wurde von Menschen ins Leben gerufen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, naturnahe und traditionsreiche Qualitätsprodukte wieder zu entdecken und sie in zeitgemäße, effiziente Lösungen für den SPA- und Beauty-Bereich zu übertragen. Die Arbeit mit naturbelassenen Rohstoffen, in Verbindung mit einer bewusst schonenden Herstellungsweise, stellt einen wichtigen Beitrag dar, diesen Weg zu beschreiten.

La visione di „Art of Care“

IT Art of Care nasce dalla passione per i prodotti naturali, genuini e tradizionali. L'antica saggezza ha potuto essere racchiusa in soluzioni efficienti e moderne per i settori SPA, beauty e centri di benessere. A questo fine Art of Care lavora esclusivamente con materie prime naturali, ponendo grande cura in una lavorazione consapevole e rispettosa.

The Vision of „Art of Care“

EN „Art of Care“ has been created by people who made it their mission to rediscover traditional and natural quality products and to bring them up to modern and efficient solutions for the SPA- and beauty-area. The work with natural resources connected to a gentle production, represents an important contribution towards following this path.



SPA-ETIKETTE | ETICHETTA SPA | SPA LABELS

Buchung | Prenotazioni | Booking

DE Termine können Sie jederzeit an der Rezeption oder direkt im Wellnessbereich buchen.

IT Per un appuntamento potete rivolgerVi alla reception o direttamente nella zona wellness.

EN You can make an appointment at any time either at the reception desk or directly in the wellness area.

Stornierungen | Cancellazioni | Cancellation

DE Termine können bis zu 24h vorher kostenlos storniert werden. Bei späterer Stornierung wird die Behandlung in Rechnung gestellt.

IT Gli appuntamenti possono essere cancellati gratuitamente fino a 24 ore prima. In caso di cancellazione successiva, il trattamento sarà addebitato.

EN Appointments can be cancelled free of charge up to 24 hours in advance. Cancellations made after this time will be charged.

Termin wahrnehmen | Presentazione | Appointment

DE **Pünktlichkeit:** Wir bitten Sie 5-10 Minuten vor dem Termin anwesend zu sein. Sollten Sie zu spät kommen, wird die Behandlungszeit reduziert. **Hygiene:** Kommen Sie bitte geduscht und im Bademantel zur Anwendung.

IT **Puntualità:** Vi chiediamo di essere presenti 5-10 minuti prima dell'appuntamento. In caso di ritardo, la durata del trattamento sarà ridotta. **Igiene:** si prega di presentarsi al trattamento dopo aver fatto la doccia e in l'accappatoio.

EN **Punctuality:** Please arrive 5-10 minutes before your appointment. If you are late, your treatment time will be reduced. **Hygiene:** Please come showered and wearing a bathrobe.

Rechnung für Privatversicherte Ricevuta per assicurati privatamente

DE Gerne stellen wir auf Wunsch für Massagen eine separate Rechnung aus für Ihre private Krankenkasse.

IT Su richiesta possiamo emettere una ricevuta separata dei trattamenti da esibire alla Sua assicurazione privata.

MASSAGES

DE Für alle unsere Massagen verwenden wir ausschließlich hochwertige und naturbelassene Öle, diese stammen hauptsächlich von der Südtiroler-Bergkräuterfirma-„Art of Care“. Bei Bedarf und auf Wunsch können diese mit ebenfalls hochqualitativen Ölessenzen von „Bergila“ eine weitere Südtiroler Bergkräuter-Anbau- und Destillationsfirma angereichert werden, um einen optimalen Effekt zu erreichen.

IT Per tutti i nostri massaggi usiamo esclusivamente olii naturali di altissima qualità dell'azienda sudtirolese „ART OF CARE“ di Valdaora. Secondo i suoi bisogni possono essere aggiunti degli olii essenziali per ottenere un effetto ancora più efficace e mirato, anch'essi certamente regionali e di primissima qualità dell'azienda „BERGILA“ di Brunico. Vengono utilizzato solamente estratti di piante selvatiche o erbe domestiche provenienti da coltivazioni biologiche e controllate che danno origine a prodotti molto pregiati.

EN For our massages and peelings, we use high quality oils from the South Tyrolean company Bergila. The mountain pine oil distillery was founded in 1912 and produces essential oils and herbal products. Top quality oils are produced using rank growth and cultivated herbs from organic farms.



Ganzkörper- oder Teilmassage Massaggio corpo intero o parziale Full or partial body massage

20 min | 41.00 €

50 min | 74.00 €

DE Entspannend oder anspruchsvoll, spüren Sie den wahren Genuss einer auf Sie individuell angepassten Massage.

IT Rilassante o intenso, godeteVi un massaggio personalizzato a Vostra richiesta.

EN Relaxed or intensive massage personalized on your desire.

Vitalpina Sportmassage Massaggio sportivo „Vita Alpina“ Vitalpina sport massage

20 min | 41.00 €

50 min | 74.00 €

DE Energetische und entspannende Massage. Muskelverspannungen werden gelöst und die Durchblutung gefördert

IT Massaggio energetico e decontratturante. Le tensioni muscolari si sciolgono e la circolazione sanguigna si rafforza.

EN Energetic, relaxing massage. Relieves muscle tension and improves circulation.



Lymphdrainage Massaggio drenante Lymphatic drainage

50 min | 74.00 €

DE Fördert die Lymph- und Venenzirkulation und mildert Cellulite. Für Leichtigkeit in den Beinen.

IT Aiuta la circolazione linfatica e venosa e attenua gli inestetismi della cellulite. Procura un piacevole senso di leggerezza alle gambe. Adatto in caso di edemi e ritenzione idrica.

EN Helps for the lymphatic and venous circulation and alleviates cellulite. Provides a pleasant feeling of lightness in the legs. Suitable in cases of oedema and water retention.

Massage Berg-Zirm Massaggio Bergzirm Alpine-swiss-pine-massage

50 min | 74.00 €

DE Dynamische Massage mit speziellen Zirbenholz-Stäbchen. Sie hat eine regenerierende und belebende Wirkung.

IT Massaggio dinamico con speciali bacchette in legno di cirmolo. Ha un effetto rigenerante e rinvigorente sul corpo.

EN Dynamic massage with special Swiss pine wood sticks. It has a regenerating and invigorating effect on the body.

Bindegewebsmassage Massaggio connettivale Connective tissue massage

25 min | 44.00 €

DE Löst lokale Verklebungen und Verspannungen, wirkt regulierend auf das Nervensystem und beeinflusst innere Organe positiv.

IT Scioglie le aderenze e le tensioni locali, ha un effetto regolatore sul sistema nervoso e influenza positivamente gli organi interni.

EN With this massage the fluid that has accumulated in the tissue is getting stimulated to drain.

Hot Stone Massage Massaggio Hot Stone Hot stone massage

50 min | 74.00 €

80 min | 104.00 €

DE Eine Kombination aus Massage, Thermotherapie und Energiearbeit. Dabei werden Muskeln gelockert und Selbstheilungskräfte aktiviert.

IT Combinazione di massaggio, termoterapia e lavoro energetico, crea rilassamento muscolare ed attiva l'autoguarigione.

EN A combination of massage, heat therapy and energy work. Muscles relax and self-healing is activated.



Lomi Lomi Nui

50 min | 74.00 €

80 min | 104.00 €

DE Entspannen und loslassen auf allen Ebenen des Seins. Die hawaiianische Tempelmassage lässt die Lebensenergien fließen. Sie wirkt revitalisierend und aktiviert Lymphfluss, Durchblutung und den Stoffwechsel.

IT Rilassatevi e lasciatevi andare a tutti i livelli dell'essere. Il massaggio del tempio hawaiano permette alle energie vitali di fluire. Ha un effetto rivitalizzante e attiva il flusso linfatico, la circolazione sanguigna e il metabolismo.

EN Relax and let go on all levels of being. The Hawaiian temple massage allows the life energies to flow. It has a revitalizing effect and activates lymph flow, blood circulation and metabolism.

Bauchmassage Massaggio viscerale Visceral massage

40 min | 64.00 €

DE Kräftigt den Bauch, fördert die Darmtätigkeit, schafft eine tiefe Entspannung und hilft bei der Verdauung von blockierten Emotionen.

IT Rafforza l'addome, favorisce l'attività intestinale, crea un profondo rilassamento e aiuta a digerire le emozioni bloccate.

EN Strengthens the abdomen, promotes intestinal activity, creates deep relaxation and helps digest blocked emotions.

Fußreflexzonen-Massage Massaggio riflessologico ai piedi Reflexology foot massage

20 min | 41.00 € 40 min | 64.00 €

DE Gezielte Stimulierung des Körpers über Reflexpunkte am Fuß - die Organe und der gesamte Organismus werden aktiviert oder beruhigt.

IT Stimolazione mirata del corpo attraverso i punti riflessi del piede: gli organi e l'intero organismo vengono attivati o calmati.

EN The organs and the entire organism are activated or calmed through targeted stimulation of the body via reflex points on the foot.

Erlebe die Schwerelosigkeit Assenza di gravità Experience weightlessness

40 min | 64.00 €

DE Anti-Stress-Massage zur Entspannung der Sinne. Eine Rückenmassage löst angesammelte Verspannungen und wird dann mit einer Fuß-, Schulter- und Kopfmassage fortgesetzt, um die Entspannung zu fördern.

IT Massaggio antistress che rilassa i sensi. Un massaggio alla schiena sblocca le tensioni accumulate per poi continuare su piedi, spalle e testa per favorire il rilassamento.

EN Anti-stress massage to relax the senses. A back massage releases accumulated tension and is then followed by a foot, shoulder and head massage to promote relaxation.



Honigmassage Massaggio al miele Honey massage

50 min | 74.00 €

DE Lokale Tonisierungsmassage des Rückens, eine wirksame Behandlung, um Verspannungen zu lösen und Giftstoffe auszuschleiden, indem Haut und Gewebe gelockert werden und die Durchblutung und das Immunsystem angeregt werden.

IT Trattamento decontratturante per la schiena. Il miele scolla la pelle e il massaggio scioglie le tensioni.

EN Localised toning massage of the back, an effective treatment for releasing tension and eliminating toxins by loosening skin and tissue and stimulating circulation and the immune system.

Kalifornianische Massage Massaggio Californiano Californian Massage

50 min | 74.00 €

DE Ziel ist das Wohlbefinden von Körper und Geist. Durch langsame und sanfte Bewegungen wird ein Zustand der Harmonie zwischen Körper und Geist erreicht.

IT L'obiettivo è il benessere del corpo e della mente. Attraverso movimenti lenti e dolci si raggiunge uno stato di armonia tra corpo e mente.

EN The aim is the well-being of body and mind. Through slow and gentle movements, a state of harmony between body and mind is achieved.

Kindermassage Massaggio per bambini Kids massage

20 min | 41.00 €

DE Momente des „zur Ruhe Kommens“ tun Kindern gut. Sie helfen ein positives Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln, im Gleichgewicht zu bleiben und neue Kraft zu schöpfen.

IT Anche i bambini hanno bisogno di coccole e contatto fisico. Questo massaggio delicato trasmette amore e tenerezza per crescere bene.

EN Moments of „calming down“ are good for children. They help you to develop a positive feeling for your own body, to stay in balance and to draw new strength.

SCHOCKBEHANDLUNG ZUM ABNEHMEN

TRATTAMENTI URTO SNELLENTI

SLIMMING SHOCK TREATMENTS

DE BIOKALCO ist eine innovative Behandlung, die speziell entwickelt wurde, um Spannungsverlust, Durchblutungsstörungen, Wassereinlagerungen, Blähungen, Fettleibigkeit und verschiedene Stadien der Cellulite zu bekämpfen. Diese maßgeschneiderte Methode mit Urtinkturen und Synergie aus ätherischen Ölen wirkt mit einer lokalisierten Packung auf 4 verschiedene Körperachsen.

IT Il BIOKALCO è un trattamento innovativo specifico per combattere perdita di tono, cattiva circolazione, ristagno di liquidi, gonfiore, adiposità e vari stadi di cellulite. Questo metodo personalizzato con le tinture madri e Sinergie di Oli essenziali va ad agire con un impacco localizzato su 4 diversi assi del corpo.

EN BIOKALCO is an innovative treatment specifically designed to combat loss of tone, poor circulation, water retention, bloating, obesity, and various stages of cellulite. This personalized method, based on mother tinctures and the synergy of essential oils, uses a localized wrap to act on 4 different axes of the body.

BioKALCO[®]

Vorbereitung | Preparazione | Preperation

DE Die Exfoliation mit einem enzymatischen Peeling und die Erhöhung des pH-Wertes verbessern die Absorption der anschließend aufgetragenen Produkte und machen die Behandlung wirksamer.

IT Un'esfoliazione con un peeling enzimatico, unita all'innalzamento del PH, aumentano l'assorbimento dei prodotti applicati in seguito rendendo il trattamento efficace.

EN Exfoliation with an enzymatic peeling, combined with an increase in PH, increases the absorption of the products applied afterwards, making the treatment more effective.

LIFTING

DE Arme, Hals, Dekolleté und Büste | Geeignet bei Elastizitätsverlust und Erschlaffung durch Schwangerschaft, Gewichtsverlust oder hormonelle Veränderungen.

IT Braccia, collo, décolleté e seno | Indicato nella perdita di tono e lassità causati da gravidanze, cali di peso o sbalzi ormonali.

EN Earms, neck, bust and décolleté | Indicated for loss of tone and laxity due to pregnancy, weight loss or hormonal changes.

CELLULITE

DE Oberschenkel und Po | Die Wärme dieser Behandlung wirkt Wassereinsparungen entgegen und fördert die Entwässerung.

IT Cosce e glutei | Il calore di questo trattamento agisce sulla ritenzione idrica favorendo il drenaggio.

EN Thighs and bottom | The heat of this treatment acts on water retention and promotes drainage.



MODELLING

DE Bauch | Schwellungen, Fettpolster oder Spannkraftverlust bei Männern und Frauen werden mit dieser heißen Schockbehandlung behandelt.

IT Addome | Gonfiore, adipe o perdita di tono di uomo o donna vengono trattati con questo trattamento urto caldo.

EN Abdomen | This hot shock treatment treats swelling, fat or loss of tone in men or women.

TONIFYING

DE Beine | Der Wärme-Kälte-Effekt strafft und festigt schlaffes Gewebe, verbessert die Elastizität und Festigkeit.

IT Gambe | L'effetto caldo/freddo rassoda e tonifica i tessuti con lassità migliorando l'elasticità e la compattezza.

EN Legs | The hot/cold effect firms and tones loose tissue, improving elasticity and firmness.

1 Behandlung | 94.00 €
2 Behandlungen | je 89.00 €
3 Behandlungen | je 84.00 €
mit Home-Kit | 79.00 €

Eine Behandlung umfasst ein Körperteil und dauert 50 Minuten. Das Home-Kit enthält ein spezielles Serum und eine Creme, die jeweils 85.00 € kosten.

1 trattamento | 94.00 €
2 trattamenti | 89.00 € l'uno
3 trattamenti | 84.00 € l'uno
con kit domiciliare | 79.00 €

Un trattamento comprende un'asse del corpo e dura 50 minuti. Un kit domiciliare contiene un siero e una crema specifici il cui prezzo singolo è di 85.00 €

1 treatment | 94.00 €
2 treatments | 89.00 € each
3 treatments | 84.00 € each
with home kit | 79.00 €

A treatment includes a body plank and lasts 50 minutes. A home kit contains a specific serum and cream, the single price of which is 85.00 €



Gesichts Wellness Ritual Trattamento viso wellness A ritual of facial-wellness

50 min | 78.00 €

DE Wellness-Ritual zur Beseitigung von Hautunreinheiten. Reinigungsmilch, Peeling und Gesichtsmassage beseitigen den Reststress. Die spezielle Maske, das Serum und die Creme verleihen Ihrem Gesicht ein frischeres und vitaleres Aussehen.

IT Rituale wellness che rimuove le impurità della pelle. Latte detergente, peeling e il massaggio al viso eliminano ogni residuo di stress. La maschera, il siero e la crema specifici daranno al viso un aspetto più fresco e vitale.

EN Wellness ritual to remove skin impurities. Cleansing milk, peeling and a facial massage remove residual stress. The specific mask, serum and cream leave your face looking fresher and more vital.

Gesichtsbehandlung für Ihn Trattamento viso per Lui Face treatment for him

50 min | 74.00 €

DE Gründliche Reinigung und entspannende Massage klären und straffen die gestresste Haut. Das Ergebnis ist eine sichtbar strahlendere und revitalisierte Haut.

IT Una pulizia accurata e un massaggio rilassante vanno a purificare e tonificare pelli stressate. Si ottiene così una pelle visibilmente più luminosa e rivitalizzata.

EN Deep cleansing and a relaxing massage clarify and tone stressed skin. The result is visibly more radiant and revitalised skin.

NATURAL BEAUTY



PHYTO ART®

bio care and more

Augen | Occhi | Eyes

25 min | 44.00 €

DE Die spezielle Kristallmassage für die Augenpartie, das revitalisierende Serum und die regenerierende Alginatmaske straffen Krähenfüße und bekämpfen Tränensäcke und Augenringe. Das Ergebnis ist ein strahlender Blick.

IT Lo speciale massaggio del contorno occhi con i cristalli, il siero rivitalizzante e la maschera rigenerante all'alginate rassodano le zampe di gallina, combattono le borse sotto gli occhi e le occhiaie. L'effetto sarà quello di uno sguardo più luminoso.

EN The special crystal eye contour massage, revitalising serum and regenerating alginate mask reduce crow's feet, bags and dark circles. The result is a radiant complexion.

Active Lift Balance

80 min | 108.00 €

DE Aufpolsternde und revitalisierende Behandlung. Die Kombination aus natürlichen Produkten und einer Anti-Aging-Massage mit Fluoritkristallen und -steinen stimuliert die Regeneration der Haut und verleiht ihr neue Vitalität. Die spezielle regenerierende Alginatmaske erhöht den Sauerstofftransport, was die Kollagenproduktion fördert, die Haut stärkt und ihr Vitalität verleiht.

IT Trattamento rimpolpante e rivitalizzante. La combinazione di prodotti naturali e il massaggio anti-età con i cristalli e pietre in fluorite stimolano la rigenerazione della cute donandole nuova vitalità. La speciale maschera rigenerante all'alginate aumenta il trasporto dell'ossigeno che favorisce la produzione di collagene rafforzando la pelle dandole vitalità.

EN Plumping and revitalising treatment. The combination of natural products and the anti-aging massage with fluorite crystals and stones stimulates skin regeneration and gives it new vitality. The special regenerating alginate mask increases oxygen transport, which stimulates collagen production, firming and revitalising the skin.

Gesicht | Viso | Face

80 min | 108.00 €

DE Die ideale Behandlung für unreine und gestresste Haut. Diese Tiefenreinigung entfernt abgestorbene Hautzellen und befreit die Haut von Mitessern. Eine entspannende Massage und eine spezielle Maske stellen das Gleichgewicht und die Feuchtigkeit der Haut wieder her.

IT Trattamento ideale per pelli impure e stressate. Questa pulizia profonda elimina le cellule morte, liberando la pelle da punti neri. Un massaggio distensivo e una maschera specifica ripristinano l'equilibrio e l'idratazione della pelle.

EN Ideal for blemished and stressed skin. This deep cleansing treatment removes dead cells and blackheads. A relaxing massage and a specific mask restore the skin's balance and hydration.





Nagellack
Smalto
Nail polish

+ 10.00 €

Traditionelle Handpflege Manicure tradizionale Traditional Manicure

40 min | 44.00 €

DE Nägel in Form bringen, Nagelhaut entfernen und Nageloberfläche glätten. Abschließende Massage mit Creme.

IT Regolazione delle unghie, rimozione delle cuticole e la superficie delle unghie. Massaggio finale con crema.

EN Form nails, remove cuticles and smooth nail surface. To finish hand massage with cream.

Traditionelle Fußpflege Pedicure tradizionale Traditional Pedicure

50 min | 54.00 €

DE Fußbad, Nägel in Form bringen, Nagelhaut entfernen, Nageloberfläche glätten und Hornhaut entfernen. Abschließende Massage mit Creme.

IT Pediluvio, regolazione delle unghie, rimozione delle cuticole e la superficie delle unghie e della pelle. Massaggio finale con crema.

EN Foobath, form nails, remove cuticles, smooth nail surface and remove cornean skin. To finish a foot massage with cream.

SPA Manicure | SPA Pedicure

80 min | 78.00 €

DE (Fußbad), Peeling, Nägel in Form bringen, Nagelhaut entfernen, Nageloberfläche glätten und Paraffinpackung. Abschließende Massage mit Creme.

IT (Pediluvio), Peeling, regolazione delle unghie, rimozione delle cuticole, levigare la superficie delle unghie (e della pelle) e trattamento paraffina. Massaggio finale con crema.

EN (Foobath), Peeling, form nails, remove cuticles, smooth nail surface, (remove cornean skin) and paraffin treatment. To finish hand massage with cream.

Oberlippe oder Kinn
Labbro superiore o mento
Upper lip or chin

11.00 €

Ganzes Bein
Gamba intera
entire leg

39.00 €

Achseln oder Bikinizone
Ascelle o inguine
Arm pits or bikini line

19.00 €

Rücken oder Brust
Schiena o petto
Back or chest

34.00 €

Halbes Bein
Mezza gamba
half leg

29.00 €

EPILATION | DEPILAZIONE | HAIR REMOVAL

BEAUTY

Augenbrauen färben
Colorazione sopraciglia
Eye brow dyeing

16.00 €

Augenbrauen in Form bringen
Regolazione sopraciglia
Eye brow shaping

16.00 €

Wimpern färben
Colorazione ciglia
Eye lash dyeing

21.00 €

PEELINGS

DE Unsere Ganzkörperpeelings befreien die Haut von Schüppchen, reinigen diese bis in die Tiefe, helfen bei der Regeneration der Hautzellen und regen den Regenerationsprozess an.
Die anschließende Massage mit warmem Öl oder Feuchtigkeitscreme macht die Haut weich und seidig.

IT I nostri peeling aiutano la rigenerazione delle cellule epiteliali, depurano la pelle in profondità e stimolano i processi di rigenerazione cutanei.
Il successivo massaggio con olio caldo o crema idratante renderà la pelle morbida e setosa.

EN Our full body scrubs remove dead skin cells, deep cleanse the skin, help regenerate skin cells and stimulate the regeneration process.
The subsequent massage with warm oil or moisturiser leaves the skin soft and silky.

PEELING

mit Handschuh
con guanto
with glove

MASSAGE

mit Öl | con olio | with oil

80 min | 104.00 €

mit Körpercreme
con crema corpo
with body cream

50 min | 74.00 €

PEELING

mit Salz
con sale
with salt



POOLBEREICH & SAUNA | PISCINE E SAUNA | POOL AND SAUNA

DE Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie **im Saunabereich keine Badekleidung** zu tragen. Bei Bedarf erhalten Sie ein Sauna-Kilt an der Spa Rezeption. Vor dem Benutzen der Sauna oder dem Schwimmbad bitten wir Sie zu duschen – generell wird es empfohlen nach jedem Saunagang 10–20 Minuten zu ruhen, bevor Sie einen weiteren machen. **Saunatücher** finden sie in Ihrem Zimmer vor, bitte nehmen Sie diese immer wieder mit aufs Zimmer.

Der Saunabereich ist ein Ort der Ruhe. Kinder bis 14 Jahre dürfen den Saunabereich nur in Begleitung eines Erwachsenen bis 16:00 Uhr benützen.

IT Per motivi di igiene nell'area sauna La preghiamo di **non indossare il costume**. Eventualmente è possibile richiedere il noleggio di un "kilt" apposito per le saune alla reception della spa. Prima di fare sauna o piscina è gradito fare una doccia. Dopo ogni sauna è consigliato riposare 10-20 minuti prima di rifarne un'altra. Gli **asciugamani** sono disponibili nella Sua stanza dentro la borsa per la spa, gentilmente riportarli in camera.

I bambini sotto i 14 anni possono usufruire della sauna fino alle ore 16.00, se accompagnati da un adulto.

EN For hygienic reasons, please **do not wear swimwear** in the sauna area. If required, a sauna kilt can be hired at the Spa Reception. Please take a shower before using the sauna or swimming pool – it is generally recommended to rest for 10 to 20 minutes before the next session. You will find **sauna towels** in your room, please take them with you.

The sauna area is a place of peace and quietness. Children under the age of 14 are allowed to use the sauna area until 16:00 only if accompanied by an adult.

AUFGUSS

DE Aufgüsse werden in der Panorama Außensauna bei 80°C um 16.30 | 17.30 und 18.30 Uhr angeboten. Wir empfehlen Ihnen, ein paar Minuten früher vor der Sauna zu erscheinen, damit Sie einen Platz bekommen. Sollte der Aufguss schon begonnen haben, bitten wir Sie diesen nicht zu stören und auf den nächsten zu warten.

IT Gli aufguss vengono effettuati nella sauna panoramica esterna a 80°C alle ore 16.30 | 17.30 e 18.30. Vi consigliamo di arrivare con qualche minuto in anticipo davanti alla sauna per potervi accomodare. Se l'aufguss è già iniziato, si prega di non disturbare e di attendere il successivo aufguss.

EN Infusions are offered in the Panorama Outdoor Sauna 80°C at 16.30 | 17.30 and 18.30 PM. We recommend you to arrive at the sauna a few minutes earlier that you get a seat. If an infusion has already started, please do not disturb and wait for the next one.

BADEN IM HOLZZUBER | BAGNI NELLA SPAZIOSA VASCA IN LEGNO | BATHING IN A LARGE WOODEN TUBE

DE Erleben Sie allein oder zu zweit ein entspannendes Bad im traditionellen Zuber aus Lärchenholz mit erlesenen Südtiroler Kräuter-Produkten.

IT Concedetevi un bel bagno rilassante nel tradizionale mastello in legno di larice. Se da soli o in due, sarà sicuramente un'esperienza indimenticabile.

EN Experience a bath and relax alone or together in our traditional tub of larch wood with exquisite South Tyrolean herbs.

**Bad
Bagno
Bath**

30 min | 54.00 €

**Bad mit Massage für Zwei
Bagno con massaggio per due
Bath with massage for two**

50 min | 124.00 €

**Bad mit Massage
Bagno con massaggio
Bath with massage**

50 min | 89.00 €



DE Zitronengras & Minze | Lavendel, Rosmarin und Minze | Zirbelbad | Milch-Honig Bad

IT Lemongrass e menta | lavanda, rosmarino e menta | al cirmolo | latte e miele

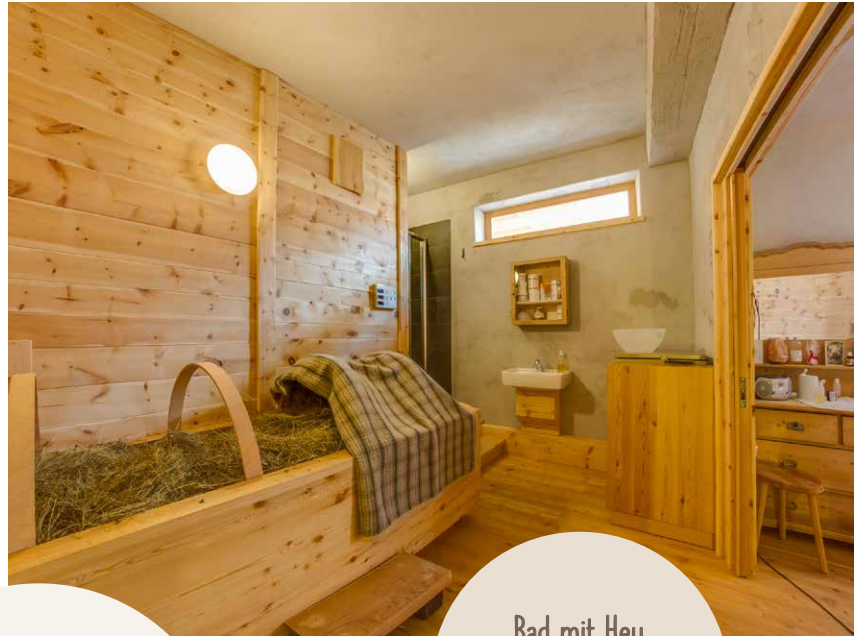
EN Lemongrass and mint | lavender, rosemary and mint | stone pine | milk and honey

DAMPFBÄDER | LETTINO AL VAPORE | STEAM BATH

DE Pure Erneuerung und Entspannung für Körper und Geist – regenerierend, vitalisierend, entgiftend, entschlackend und durchblutungsfördernd.

IT Una sensazione di rinnovamento e benessere per anima e corpo – effetto depurativo, rilassante e rivitalizzante.

EN Special experience for body and soul in our steam bath – relaxing, revitalizing, detoxifying and purifying.



Bad mit Bergmoorfango
Bagno con impacco al fango montano
Bath with mountain moor fango

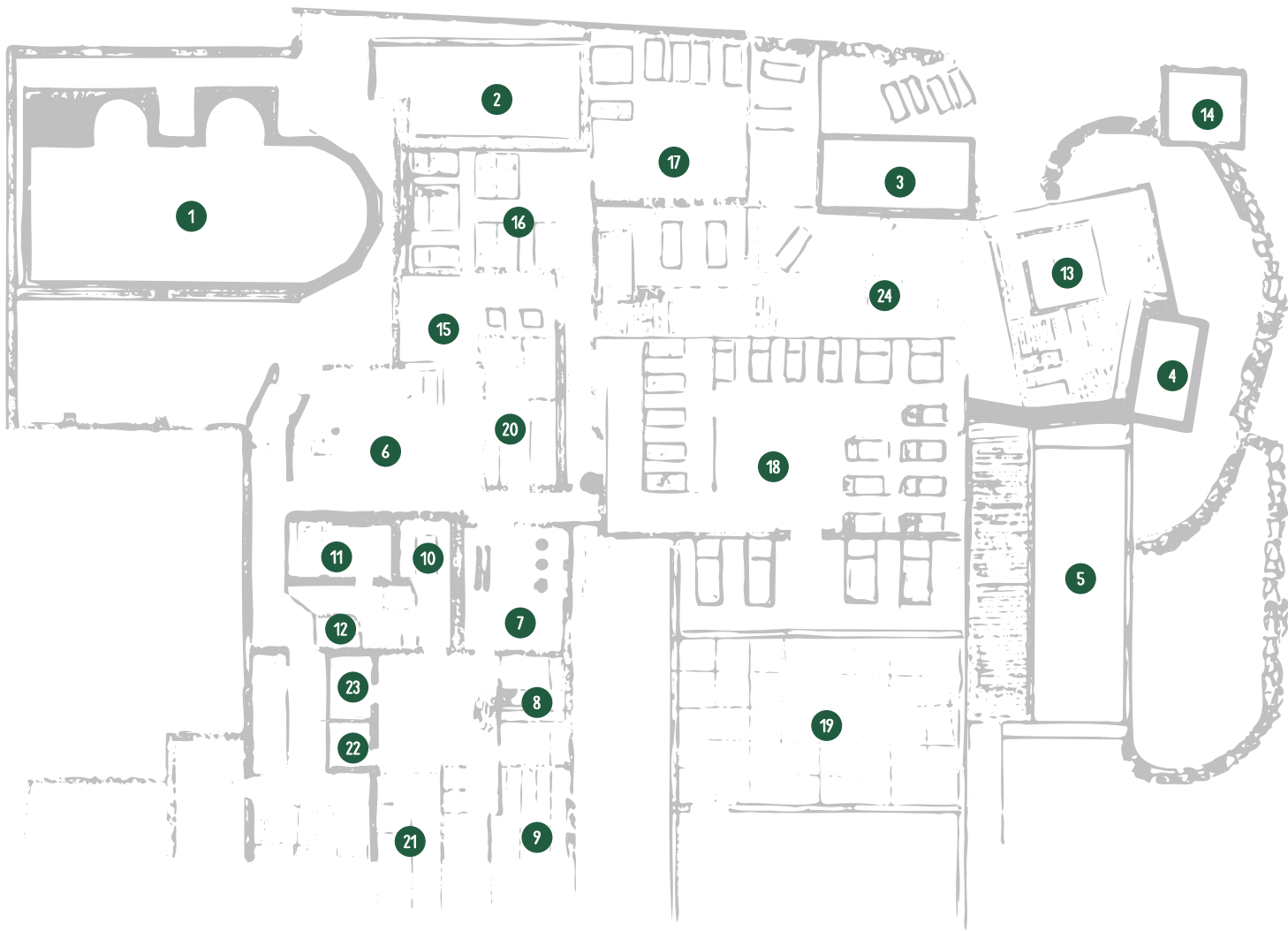
40 min | 69.00 €

Bad mit Massage
Bagno con massaggio
Bath with massage

80 min | 104.00 €

Bad mit Heu
Bagno con fieno
Bath with hay

40 min | 69.00 €



1. Indoor-Pool
2. Panorama Outdoor-Pool
3. Panorama Outdoor Whirlpool
4. Panorama Outdoor Whirlpool – Sauna Area
5. Natural Pool - only open in summer
6. Reception Zirm Spa & Badl
7. Kneipp
8. Kräutersauna | Sauna alle erbe | Herbs Sauna
9. Heu Sauna | Sauna al fieno | Hay Sauna
10. Infrarotsauna | Sauna ad infrarossi | Infrared sauna
11. Dampfbad | Bagno turco | Steam bath
12. Eisbecken | Piscina ghiacciata | Ice pool
13. Panorama Outdoor Sauna - Aufguss
14. 24H Sauna
15. Tea Area
16. Relax room
17. Panorama Music Relax room
18. Silent Relax room
19. Gym
20. WC & Umkleide | WC & spogliatoio | WC & changing room
21. Dusche | Doccia | Shower
22. WC
23. Eisdusche | Doccia fredda | Ice Shower
24. Behandlungsräume | Area massaggi | Treatment rooms



Öffnungszeiten | Orari d'apertura | Opening hours

Beauty
Massagen | massaggi | massages

14:00 – 20:00

Saunas | saune | sauna area

14:00 – 19:30

Schwimmbäder | piscine | pools

07:00 – 21:00

