



Similde
SPA

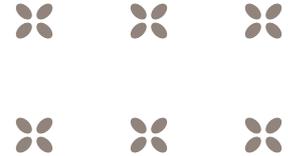


Herzlich Willkommen in unserer
SIMILDE SPA

Zu Beginn der Dämmerung, wenn eine leichte, frische Brise vom rot leuchtenden Rosengarten ins Tal herunter weht, sammeln sich langsam alle müden Wanderfüße in unserer Similde-Spa. Erleben Sie eine Kombination aus alten Bräuchen und moderner Spa-Wissenschaft, vereint in unseren Produkten und Anwendungen.

*Wir leben und arbeiten mit dem
intelligentesten Labor der Welt ...
— der Natur — unser großes Vorbild
und Partner.*

In unserer Similde Spa spiegelt sich alt bekanntes Wissen, einheimische Rituale sowie Materialien und Pflanzen aus unserer schönen alpinen Bergwelt wieder. Die verwendeten Heilkräuter und die Kraft des Gletschers geben uns viele Antworten auf psychischer und spiritueller Ebene, indem sie die Ganzheit der Person widerspiegeln.



Diese Energien der Natur und der Pflanzen dienen den Menschen schon seit frühester Zeit als Quelle der Gesundheit und Erholung. Wir wollen dieses Wissen nutzen und weitergeben, da nichts so ehrlich und beeindruckend ist wie die Natur. Deshalb haben wir uns für die Naturkosmetik Vitalis Dr. Joseph aus Bruneck, Alpienne aus dem Alpental am Inn in Tirol, die traditionsbewusste Linie Trehs aus dem Sarntal und Silberquarzit Experience aus dem Pfitschertal entschieden.

Energien fließen ... Pflanzen, Wasser, Holz, Stein und Feuer begleiten Sie in eine entspannte Atmosphäre und erzielen dadurch ein vollkommenes Wohlbefinden.

**VERGESSEN SIE EINFACH DEN ALLTAG
UND GENIESSEN SIE EINMALIGE
WOHLFÜHLMOMENTE. GÖNNEN SIE SICH
UND IHREM KÖRPER EINE AUSZEIT,
WIR FREUEN UNS AUF SIE!**

Ihr Similde-Spa Team



ÖFFNUNGSZEITEN:

- **Anwendungen:** 9:00–20:00 Uhr
- **Außenpool:** Sommer: 7:30–20:00 Uhr
Winter: 8:00–10:00 und 15:00–19:00 Uhr
- **Naturbadeteich:** ganztägig
- **Saunabereich:** 13:00–19:30 Uhr
- **Schupfensauna:** 14:00–19:30 Uhr
- **Glassauna:** 14:00–19:30 Uhr
- **Whirlpool:** 14:00–19:30 Uhr

Um eine angenehme Atmosphäre in unserer Wellnessanlage zu sichern, bitten wir Sie leise zu sprechen und das Handy während der Behandlung auszuschalten.

RESERVIERUNG:

beauty@cyprianerhof.com · Tel. **+39 0471 64 21 43**

Wir empfehlen Ihnen, die Beauty-Termine im voraus zu reservieren. Gerne können auch bei uns an der Wellnessrezeption oder durchgehend an der Hotelrezeption Termine unter **708 Beauty** oder die **9 Rezeption** vereinbart werden.

ZU IHREM TERMIN:

Bitte kommen Sie im Bademantel und ohne Schmuck 5–10 Min. vor Ihrem Termin in den Wellnessbereich. Sollten Sie sich verspäten und der Mitarbeiter für die darauffolgende Zeit besetzt sein, müssen wir die Behandlung entsprechend verkürzen.

STORNIERUNG:

Terminstornierungen sind bis 12 Stunden vorher kostenfrei möglich. Andernfalls wird Ihre gebuchte Behandlung zur Gänze angerechnet.





HIGHTECH NATURAL COSMETICS
TEAM D^R JOSEPH
SÜDTIROL

**BASIEREND AUF IHREN HAUTBEDÜRFNISSEN
UND WISSENSCHAFTLICHEN ERKENNTNISSEN
SETZT DIE MANUELLE BEHANDLUNGSMETHODE
TEAM DR JOSEPH IN DER TIEFE DES
GEWEBES AN.**

Den natürlichen Funktionsgesetzen folgend wird der Hautstoffwechsel in Balance gebracht: Beruhigung des Nervensystems, Entspannung der Mimik, Harmonie des Fließgleichgewichts, Normalisierung der Mikrozirkulation mit dem Ziel Ihr ganzheitliches Hautgefühl, Ihre Hautgesundheit und Ihre unvergleichliche Schönheit zu pflegen und erhalten.





Beauty Linien

Sarner Latsche
original
pinus sarentensis

t r e h s®

**DAS SARNTAL BESTICHT VOR ALLEM
DURCH DIE VON DEN LATSCHENKIEFERN
GEPRÄGTEN NATURLANDSCHAFT.**

Das besondere Klima, die sauren Böden zwischen 1.600 und 2.400 Höhenmeter und die reine Bergluft bieten optimale Bedingungen um ihre heilkräftigen Wirkstoffe zu entwickeln. Der Sage nach war Trehs eine Sarner Kräuterfee, die mit den Kräften der Pflanzen bestens vertraut war. Während der Hexennächte am mystischen Ort der „Stoanerne Mandln“ zupfte sie Latschenzweige und warf diese ins Feuer. Der Duft der Latschen so wusste man schon damals hat eine anregende Wirkung, befreit den Geist und gibt Kraft.



ALPIENNE IST EINE GESCHICHTE, DIE SICH BUCHSTÄBLICH DURCH BLUMEN ERZÄHLT. SIE BEGINNT IN EINEM ABGELEGENEN ALPENTAL, DAS VOM INN ZU DEN MÄCHTIGSTEN GIPFELN TIROLS FÜHRT.

Hier, inmitten intakter Natur mit fast unberührten Bergwiesen und rauschenden Wäldern findet sich ein riesiger Schatz an urheimischen Pflanzen und Kräutern. Das Wissen um deren heilende Kräfte wird seit vielen hundert Jahren von Wurzengrabern und Kräuterfrauen sorgsam gehütet und von Generation zu Generation weitergegeben.



Highlight!



SILBERQUARZIT®

experience

UNSER NATURHEILKUNDE-HIGHLIGHT

SilberQuarzit muss man selbst erlebt haben, um es zu verstehen: denn die Kraft dieses Urgesteins wirkt bei jedem Menschen anders. Manche spüren elektrische Impulse oder ein Prickeln in Armen und Beinen. Intensive Gefühle wie Freude oder Glückseligkeit sind ebenfalls Reaktionen auf die SilberQuarzit Experiences. Es handelt sich um Anwendungen die nachweislich den Parasympathikus aktivieren und die Entgiftung des Körpers anregen.

Die allerbesten Momente sind die, die man nicht erzählen kann, weil sie so tief und persönlich sind.

Highlight!



SILBERQUARZIT EXPERIENCE

*Ihre persönliche Erfahrung zurück
zum Ursprung, zurück zu sich selbst*

SilberQuarzit® bietet Ihnen einen Weg aus dem stressigen Alltag und dem Druck unserer Gesellschaft. Das weltweit einzigartige Gestein Silberquarzit aus Südtirol ist als wissenschaftlich attestierte Heilerde ausgezeichnet. Kombiniert mit speziell entwickelten Entschleunigungstechniken aktiviert es die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers. Alle Experiences sind nach naturheilkundlichem Wissen Traditioneller Europäischer Medizin konzipiert. Zur heilenden Kraft des Silberquarzits kommen regionale und handgepflückte Wildkräuter dazu. Ziel ist es Ihr Immunsystem zu stärken und den Ausstoß von Stresshormonen zu reduzieren. Ihr Parasympathikus wird aktiviert und das vegetative Nervensystem somit entlastet. Sie entspannen Ihre Muskeln, atmen tiefer und Ihr Denken wird immer klarer.

**WER SICH FÜR SILBERQUARZIT ENTSCHEIDET,
ENTSCHEIDET SICH FÜR SICH SELBST.**



URSTEINRITUAL

105 MIN. 250 €

Ihr persönliches Transformationsritual

Das Ursteinritual ist ein ganz individuelles Erlebnis für Körper, Geist und Seele, welches dazu dient Ihr Bewusstsein zu stärken und Ihnen neue Kraft zu schenken. Das Zusammenwirken von Silberquarzit, Wildkräuteressenzen und einem meditativen Räucherritual beruhigen das Nervensystem und erleichtern das Loslassen. Eine tiefe Reise ins Innere Ihrer selbst beruhigt und entspannt Sie auf allen Ebenen.

REINIGUNGSRITUAL 105 MIN. 250 €

Ihr Moment des Loslassens und der tiefen Reinigung. Als ganzheitliches Reinigungsritual nach Traditioneller Europäischer Naturheilkunde wirkt diese Experience nachhaltig auf Ihren Körper, durch Anregung des Stoffwechsels, und auf Ihre Seele, durch energetische Reinigung. Es duftet nach Lärchenharz und hochalpinem Bergwacholder. Begleitende Ursteingesänge und eine Räumliche meditativen Zustand und gibt Ihnen Kraft für neue Vorhaben.

URKRAFT RÜCKEN 75 MIN. 175 €

Ihre Chance Verspannungen und Angestautes hinter sich zu lassen. Bei der Experience Urkraft Rücken gilt alle Aufmerksamkeit der Kraft Ihrer Wirbelsäule und dem damit verbundenen Meridiansystem. Lösen Sie geistige Staus und muskuläre Verspannungen durch Altlasten und finden Sie zurück zur Leichtigkeit. Kräftige Druckgriffe und entgiftende Wickel schenken Ihrem Körper neue Energie.

MINERAL SPORTS DETOX 50 MIN. 150 €

MINERAL SPORTS DETOX 80 MIN. 175 €

Ihr Moment der Entgiftung für neue Lebensenergie. Die einzigartige Heilerde aus dem Pfitschtal mit sehr hohem Siliziumanteil hat wissenschaftlich nachgewiesen eine entsäuernde Wirkung auf Ihre Muskeln und Ihr Bindegewebe. Warme Wildkräuterkissen auf Leber und Nieren aktivieren den Stoffwechsel und regenerieren Ihren Körper. Dieses basische Entsäuerungserlebnis wirkt auch für den Geist und die Seele befreiend und schenkt Ihnen viel Kraft und Motivation für Ihre Taten.

MINERAL FEET DETOX 25 MIN. 72 €

MINERAL FEET DETOX 75 MIN. 170 €

Ihr Moment der Entgiftung für alle Organe des Körpers. Laut wissenschaftlichen Untersuchungen ist es der hohe Siliziumanteil im einzigartigen Silberquarzit, welcher entschlackend und entgiftend auf Ihren Körper wirkt. In den Füßen sammeln sich bei allen Menschen am meisten Säuren an, dabei lässt sich hier anhand der Reflexzo-

nen der ganze Körper reinigen. Sieben Chakren und die damit verbundenen Organe werden behandelt und somit entsäuert. Für eine Seele frei von Ängsten und Sorgen.

DETOX BODY WRAP 25 MIN. 72 €

Ihre nachhaltige und wohltuende Hautreinigung. Wassereinlagerungen, Cellulite, Rötungen: die Haut ist bekanntlich der Spiegel der Seele und eine stressige Lebensweise sowie innere Unruhen manifestieren sich sehr oft auf unserer Haut. Nach einer Detox-Dusche bekommen Sie eine Ganzkörperpackung aus hochwertigen Silber-Quarzit®-Produkten in welcher Sie wie in einem Kokon eingewickelt verweilen und Erholung für sich und Ihre Haut genießen.





GESICHTS BEHANDLUNGEN

TEAM DR. JOSEPH SUPREME EYE + FACE LIFT 50 MIN. 110 €

Intensive Lifting & Glow Behandlung für eine wache Augenpartie und straffe Konturen. Die intensive Pflegebehandlung bestehend aus Tiefenreinigung, Peeling, Achtsamkeitsmassage, Gua-Sha Eye Lifting Massage, Pflegemaske, Augen- & Lippenpflege und individueller Abschlusspflege ist ideal bei Falten, Müdigkeit und Schwellungen im Augenbereich und sorgt für eine sichtbar gefestigte Augenpartie und straffe Gesichtskonturen. Maximaler Effekt für ein sichtbar gestrafftes und intensiv gepflegtes Hautbild.

TEAM DR. JOSEPH EXPRESS EYE + FACE LIFT 25 MIN. 65 €

Express Lifting Behandlung für eine wache und straffe Augenpartie. Die Behandlung bestehend aus Achtsamkeitsmassage, Gua-Sha Eye Lifting Massage, Augen- & Lippenpflege und individueller Abschlusspflege ist ideal bei Falten, Müdigkeit und Schwellungen im Augenbereich und sorgt für eine sichtbar gefestigte Augenpartie.

**TEAM DR. JOSEPH ULTRASCHALL-LIFTING-
EXPRESS-BEHANDLUNG 50 MIN. 108 €**

Mit Hilfe von Ultraschallfrequenzen werden natürliche Wirkstoffe bis in tiefe Hautschichten gebracht, welche die Gesichtshaut praller, frischer und jugendlich straff erstrahlen lässt. Die Behandlung beinhaltet: Lymphmassage, Reinigung, Enzym & Ultraschallpeeling, Ultrasonic Repair oder Lifting, Tagespflege.

**TEAM DR. JOSEPH ULTRASCHALL-LIFTING
INTENSIVE-PREMIUM-KUR 80 MIN. 145 €**

Lässt Ihre Haut noch strahlender und makelloser aussehen. Die Behandlung beinhaltet zusätzlich eine Alginatmaske, vitalisierende Nacken & Gesichtsmassage, damit Ihre Haut noch frischer und makelloser aussieht.

TEAM DR. JOSEPH INTENSE PURIFYING 50 MIN. 99 €

Tiefenreinigung mit feuchtwarmen Kräuter-Dampfkompresen, einer sanft lymphstimulierenden Massage, Peeling, Ausreinigen mit Schröpfgläsern, Peel Off Maske und Tagespflege. Für einen sichtbar frischeren Teint und eine vitale Ausstrahlung.

TEAM DR. JOSEPH CELLULAR RECREATION 80 MIN. 140 €

Natürliche Pflege mit Sofort-Effekt. Augenbrauen regulieren, lymphstimulierende Massage, Peeling, Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern, Spezial-Serum, modulierte Gesichtsmassage, Intensivmaske und abschließende Tagespflege. Für eine intensiv gepflegte Haut.

TEAM DR. JOSEPH ADVANCED BIO LIFTING 110 MIN. 185 €

Intensivbehandlung mit Augenbrauen regulieren, lymphstimulierende Massage, Peeling, Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern, Spezial-Serum, bioenergetischer Blütenstempel-Lifting Massage, Intensivmaske und eine abschließende individuelle Tagespflege.

**TEAM DR. JOSEPH EXPRESS POWER –
LIFTING FÜR DEN MANN 50 MIN. 105 €**

Natürliche Hightech Power für kraftvolle und gepflegte Ausstrahlung. Tiefenreinigung, Spezialserum, Augenpflege, modellierende Gesichtsmassage, Intensivmaske und abschließend eine individuelle Tagespflege.

ALPIENNE AUFLEBEN

50 MIN. 121 €

Dieses hauttypspezifische Pflegeprogramm ist der ultimative Beautykick für Gesicht, Hals und Dekolleté. Bei der regenerierenden Tiefenreinigung wird die Haut mit Olivenkernen sanft gepeelt und mit einem wunderbaren Serum behandelt. Nach einer Gesichtsmassage mit Zirbenmassageherzen wird die Haut mit naturreinen Produkten gepflegt. Für einen sichtbar frischeren Teint und eine vitale Ausstrahlung.



ALPIENNE JUNGBRUNNEN

80 MIN. 171 €

Eine wunderbare Gesichtspflege - speziell für die Bedürfnisse anspruchsvoller Haut. Ein besonderer Beautycocktail aus verschiedenen Vitaminen schenken der Haut alles, was sie für Regeneration und Vitalität benötigt. Gesicht, Dekolleté, Hände und Füße werden intensiv gereinigt, geklärt, gepeelt und mit einer Pflegepackung verwöhnt.

ALPIENNE AUGENSCHHEIN

25 MIN. 55 €

Viele kraftvolle Natursubstanzen reinigen, glätten und entspannen die empfindliche Augenpartie. Schwellungen und Ermüdungszeichen werden reduziert, die Haut gestrafft, die Augenpartie erscheint frischer und vitaler.

ALPIENNE SUNREPAIR

25 MIN. 50 €

Diese Gesichtsbehandlung beruhigt gebräunte Haut und spendet intensiv Feuchtigkeit. Ein hochwertiges Serum verleiht der Gesichtshaut ein frisches Aussehen. Die darauffolgende Pflegemaske sorgt für ein ausgeglichenes, natürlich schönes Hautbild.





Haar FREI

HALBBEIN	42 €
GANZBEIN	70 €
LEISTE	42 €
ACHSELN	30 €
ARME	42 €
RÜCKEN	45 €
BRUST	40 €
OBERLIPPE	28 €
AUGENBRAUEN REGULIEREN	35 €
AUGENBRAUEN FÄRBEN	30 €
WIMPERN FÄRBEN	42 €
GESAMTPAKET	56 €

Beauty SERVICES

SPA MANIKÜRE	CA. 40 MIN. 72 €
SPA MANIKÜRE MIT LACK	CA. 50 MIN. 84 €
Ihre Hände im Mittelpunkt – durch reichhaltige Pflege und intensive Wirkstoffe. Nägel kürzen und feilen, Nagelhaut zurückschieben und entfernen, Nagelbettpflege und zum Abschluss eine pflegende Handcreme.	
SPA PEDIKÜRE	CA. 45 MIN. 79 €
SPA PEDIKÜRE MIT LACK	CA. 50 MIN. 85 €
Ein Muss für die strapazierten Wanderfüße. Fußbad, Horn- und Nagelhautentfernung, Nägel kürzen und Nagelbettpflege, Behandlung von Hühneraugen und eingewachsenen Nägeln. Für den maximalen Frischekick eine feuchtigkeitsspendende Fußcreme.	
PERMANENTLACK MANIKÜRE	CA. 70 MIN. 105 €
PERMANENTLACK PEDIKÜRE	CA. 80 MIN. 115 €





Samtig weich –
**KÖRPER
PEELINGS**

STEINSALZPEELING MIT ZIRBE UND HONIG 25 MIN. 49 €

Das Ganzkörperpeeling mit Zirbe- und Honigextrakten aktiviert den Eigenschutz und die Regeneration der Haut. Durch Steinsalz werden abgestorbene Hautschüppchen entfernt und der pH- Wert ins Gleichgewicht gebracht. Die Kombination aus Zirbe und Bergbienen Honig pflegt die Haut intensiv, nährt und schützt sie.

APRIKOSENPEELING 25 MIN. 51 €

Dank weichen Aprikosenkörnchen eignet sich dieses Peeling sehr gut für sensible und trockene Haut. Die Mikrozirkulation wird angeregt, Ihre Haut fühlt sich weich und elastisch an.

KÖRPERPEELING SARNER LATSCHEN 25 MIN. 53 €

Die feinen Mehlpartikel der Latschenzapfen massieren und reinigen die Haut. Die Durchblutung wird gefördert. Die Wärmestrahlung des Öls verstärkt die Zellaktivität. Pflanzliche Extrakte und natürliche Antioxidantien wirken beruhigend.



aktivierende massagen

ALPIENNE ZIRBEN-VITAL-MASSAGE

50 MIN. 95 €

Intensive Behandlung für strapazierte Muskeln und Gelenke, ideal nach langen Wanderungen oder sportlichen Aktivitäten. Durch rhythmische Bewegungen wird mit warmen Zirbenstäben die Muskulatur gelockert und Verspannungen gelöst. Die Kombination aus erwärmten Elementen sowie der Duft der Zirbe sorgen für ein wohltuendes Erlebnis!

KRAFT DER BERGKRÄUTER

45 MIN. 91 €

Die Kräuterstempelmassage aktiviert Stoffwechsel und Muskulatur. Die Kräuter wirken entgiftend, entschlackend und vorbeugend bei Muskelkater. Ideal um nach Aktivität den Körper wieder auszugleichen. Spüren Sie die Kräuterkraft pur.

HONIGMASSAGE

25 MIN. 50 €

Durch die besondere Massagetechnik wird der Bienenhonig tief in das Bindegewebe des Rücken eingearbeitet. Die im Bindegewebe eingelagerten Schlacken werden so gelöst und auf direktem Wege ausgeschieden.

RÜCKEN FIT

50 MIN. 92 €

Die Rücken Fit Massage ist eine intensive Rückenbehandlung. Diese beginnt mit einer Rückenmassage, abgestimmt auf die jeweilige Problemzone, um tiefgreifende Verspannungen zu lösen. Nun ist die Muskulatur aufgelockert und wird mit einer heißen Rolle für das Schröpfen aufgewärmt. Klangschalen bilden den schwingenden Abschluss für Vitalität und Balance.

BEINE FIT

50 MIN. 92 €

Eine intensive, muskelentspannende Massage, die vor oder nach dem Sport durchgeführt werden kann. Die Muskulatur der Beine wird durch die Massage und dem Schröpfen gelöst. Die Müdigkeit vergeht, die Durchblutung wird angeregt, Schmerzen werden gelindert und Sie haben neue Energie für die nächste Wanderung.

VORBEUGENDE ANTICELLULITE- BEHANDLUNG

50 MIN. 108 €

Eine effektive Cellulite-Behandlung, die nachhaltig auf Ihr Hautbild und Bindegewebe wirkt. Die Schröpftechnik in Kombination mit hochwirksamen Naturprodukten lindern Cellulite sichtbar und wirken entstauend auf das Körpergewebe. Das anregende Körperpeeling und die spezielle Massagetechnik unterstützen gemeinsam dieses Detox-Konzept.

ANTICELLULITE-BEHANDLUNG LARGE

80 MIN. 133 €

Intensiviert wird die Behandlung durch eine Algenpackung. Diese Packung verbessert die Konturen sichtbar und erhöht die Spannkraft der Haut.

BERUHIGENDE massagen

ANKOMMEN (GESICHT, KOPF UND FÜSSE) 45 MIN. 83 €

Frische und Lebendigkeit mit der Kraft der Natur. Entspannen Sie nach einer langen Anreise bei einer Kopf- und Gesichtsmassage. Durch eine wohltuende Fußmassage mit Latsche fühlen sich Ihre Beine wieder leicht an.

SALZSTEINMASSAGE 50 MIN. 99 €

Eine energetisierende Massage mit warmen und kühlen Salzsteinen. Bei dieser Ganzkörpermassage wird die Haut mit speziellen Salzsteinen verwöhnt. Diese einzigartige Behandlung sorgt für Regeneration, Balance und Wohlbefinden.

FEURIG – HOT STONE 50 MIN. 90 €

Diese Massage verleiht durch warme Lavasteine und wertvollen Ölen eine tiefe Entspannung. Sie kräftigt den Körper und schenkt neues Gleichgewicht.

FUSSZONENMASSAGE 45 MIN. 83 €

Die Fußzonenmassage wirkt sich positiv auf das Lymph- und Nervensystem aus. Durch diese spezielle Druckpunkt-massage werden körperliche und seelische Beschwerden im restlichen Körper gelöst.





Wahlverdiente

DOLOMITENmassage

Vitalpina-
Massage

**ALPINE SCHÖNHEITSMASSEGE –
RINGELBLUME & KAMILLE** 50 MIN. 88 €

Zur Ruhe kommen mit einer entspannenden Ganzkörpermassage wo Gesicht und Kopf auch eingebunden werden. Schenkt Wohlbefinden, harmonisiert und beruhigt.

TREHS BERGHEU 45 MIN. 83 €

Die Südtiroler Bergheu Ganzkörpermassage lässt ihren Körper entspannen. Ist sehr reichhaltig und entgiftet ihren Körper.

TREHS MONDHOLZ 45 MIN. 83 €

Die entspannende Ganzkörpermassage mit wohltuendem Zirbel Öl ist Stress reduzierend und hilft dem Körper sich zu regenerieren.

TREHS LATSCHENKIEFER 45 MIN. 83 €

Diese herrlich duftende Ganzkörpermassage mit Waldnote regt die Durchblutung an, stärkt und reinigt den Körper.

MUSKELKRAFT – ARNIKA & JOHANNISKRAUT 45 MIN. 84 €

Diese regenerierende und belebende Massage mit Arnika und Johanniskraut spendet ihrer Rücken - und Beinmuskulatur neue Kraft. Eine Wohltat nach jeder Wanderung.

DRAINIERENDE DOLOMITENMASSEGE 45 MIN. 80 €

Durch eine sanfte Pumpmassage wird überschüssige Gewebeflüssigkeit abgeleitet. Eignet sich bei Schweregefühl in den Beinen.



alpine PACKUNGSBÄDER

*Schwerelos in der Packungswanne
„Nuvola“ schweben, entspannen und
wertvolle Essenzen tief wirken lassen.*

HEUBAD

25 MIN. 50 €

Verschiedene Kräuter von hochalpinen Südtiroler Bergwiesen und die magische Kraft des Bergwacholders lassen die Müdigkeit nach einer schönen Wanderung vergessen. Das aufgewärmte Heu hat eine besonders durchblutungsfördernde und stoffwechsellanregende Wirkung. Es ist sehr wohltuend für Muskeln, Gelenke und den gesamten Organismus.

ALPENFANGO & LATSCHENKIEFERPACKUNG 20 MIN. 50 €

Die alpin duftende Körperpackung hat eine belebende und stärkende Wirkung. Durch die Kombination aus Latschenkiefer und verschiedenen Heilerden wird die Entgiftung über die Haut gefördert.

SPORTLERPACKUNG

20 MIN. 50 €

Unsere Sportlerpackung hilft Muskeln und Gelenken sich wieder zu regenerieren. Der hohe Anteil an Murmel Öl und Enzian regen den Stoffwechsel an und entspannen das Gewebe. Diese Packung ist perfekt nach sportlichen Aktivitäten, sie versorgt die Haut reichlich mit Mineralstoffen und Antioxidantien.

PFLEGEPACKUNG

20 MIN. 50 €

Bei dieser Pflegepackung wird durch hohen Anteil von Weizenkleie und Vitaminen die Hautfeuchtigkeit und Elastizität erhöht. Die reichhaltige Packung hat außerdem eine Tiefenreinigende Wirkung, fördert die Durchblutung und stimuliert so unseren Entgiftungsprozess.

ANTICELLULITE PACKUNG

20 MIN. 49 €

Diese Packung mindert Fettpölsterchen, verbessert die Konturen sichtbar und erhöht die Spannkraft der Haut.

PARTNER TREATMENTS –

Behandlungen zu Zweit genießen

Verbringen Sie Zeit zusammen in unserer Doppelkabine, und lassen Sie sich in einem besonderen Ambiente zu zweit mit wohltuenden Anwendungen verwöhnen.

SPA RITUAL

105 MIN. 258 €

Dieses Ritual beginnt mit einem Aprikosenpeeling zur sanften Pflege der Haut. Darauf folgt eine entspannende Ganzkörpermassage mit einem reichhaltigen Körperöl. Als Abschluss genießen Sie Ihre Zweisamkeit bei einem Glas Prosecco und Pralinen.

SÜDTIROLER TRADITION

75 MIN. 192 €

Die Behandlung für Ihre Rücken- und Beinmuskulatur beginnt mit einer Massage, wobei durch gekonnte Griffe in Verbindung mit dem Arnika-Johanniskrautöl die Muskulatur gelockert wird. Anschließend werden Ihre Beine mit einem erfrischenden Gel aus Kastanie und Minze verwöhnt. Zum traditionellen Abschluss genießen Sie ein Glas Wein und Südtiroler Schüttelbrot.

ZIRM - MOMENT

75 MIN. 196 €

Mit dem Körperpeeling aus Zirbe wird die Haut gereinigt und die Durchblutung angeregt. Anschließend entspannen Sie bei einer Teilkörpermassage Ihrer Wahl mit einem wohltuenden Zirben-Öl. Die Behandlung lassen Sie entspannt zu zweit bei einem Südtiroler Zirben-Schnapsl ausklingen.

**IN DEN BEHANDLUNGEN IST DIE NACHRUHEZEIT
VON 20 MINUTEN ENTHALTEN.**

*Die meisten unserer beliebtesten
Massagen können gerne zu zweit in
der Partnerkabine gebucht werden,
fragen Sie einfach an der
Similde Spa Rezeption nach.*







TEILKÖRPER- massagen

RÜCKENMASSAGE 25 MIN. 56 €

Bei dieser Massage werden Verspannungen im Rückenbereich gelöst. Es wird gezielt auf Problemzonen eingegangen.

KOPF- UND NACKENMASSAGE 25 MIN. 56 €

Diese Massage sorgt für eine ausgewogene Balance des Nackens und der Kopfhaut.

FUSSMASSAGE 25 MIN. 56 €

Wohltuende und erfrischende Massage speziell für die müden Wanderfüße.

BEINMASSAGE 25 MIN. 56 €

Nach einer Wanderung lockert diese Massage die Beinmuskulatur und mindert Muskelkater.

GESICHTSMASSAGE 20 MIN. 49 €

Entspannt die Gesichtszüge und strafft das Oval. Gesichtsmassagen verleihen einen strahlenden Teint und einen entspannten Ausdruck.



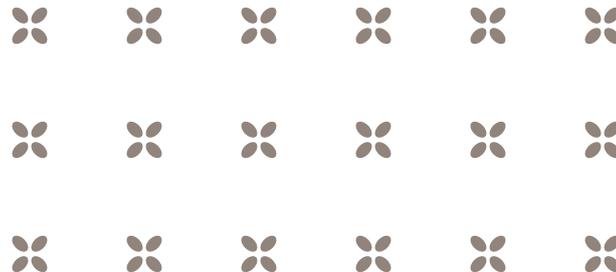
FÜR MÜDE WANDERBEINE 100 ML 23 €

Alpine Frische für Ihre Beine. Das Bein-Gel mit Kastanie & Minze ist ideal zur Entspannung und Erfrischung nach Wandertagen, langer Arbeit oder sportlichen Aktivitäten.

FÜR UNSERE KLEINEN GÄSTE

(bis 14 Jahre)

GANZKÖRPERMASSAGE	25 MIN. 48 €
KLEINE GESICHTSBEHANDLUNG MIT REINIGUNG, PEELING, MASSAGE UND TAGESPFLEGE	25 MIN. 54 €
MANIKÜRE (AUCH MIT NAGELLACK)	25 MIN. 47 €





179 €
95 MIN.

LADIES LIKE

- Ringelblume-Kamille-Massage
- Salzsteinpeeling mit Zirbe und Honig
- Anticellulite Packung



144 €
70 MIN.

MEN LIKE

- Beinmassage
- Rückenmassage
- Sportlerpackung



115 €
45 MIN.

STARKER RÜCKEN

- Rückenmassage
- Sportlerpackung
- Arnika-balsam



143 €
65 MIN.

IN SÜSSER ERWARTUNG

- Aprikosenpeeling
- Pflegepackung
- Gesichtsmassage

The image shows the interior of a modern glass sauna. The room is filled with natural light from large windows and a glass roof. The walls and ceiling are made of light-colored wood. In the foreground, there are several rows of wooden slatted benches. To the right, there is a stone heater. The view through the windows shows a vast, snowy mountain landscape under a clear blue sky. The text 'SIMILDES SAUNAWELT' is overlaid in the top right corner.

SIMILDES SAUNAWELT

GLASSAUNA

In unserer finnischen Glassauna mit Bänken aus Zirmholz schwitzen Sie bei 85–95 °C und 10–20 % Luftfeuchtigkeit. Als Highlight können Sie hier während Ihres Saunagangs einen 360° Ausblick auf das umliegende Bergpanorama genießen.

SCHUPFENSAUNA

Die Schupfe dient den Bauern das Heu zu lagern: wir nutzen sie als finnische Sauna. 10–20% Luftfeuchtigkeit und Temperaturen zwischen 85–95°C bringen Sie schnell zum Schwitzen und nebenbei können Sie noch das herrliche Bergpanorama genießen.



ZIRMSAUNA

Die Zirbe ist eine traditionelle alpine Holzart mit einem hohen Gehalt an wohltuenden ätherischen Ölen. Die Luftfeuchtigkeit liegt im Bereich zwischen 10–20 % und die Temperatur beträgt 80–90 °C.



LEHMSAUNA ARGILLA

Warum gerade Lehm?

- Lehm reguliert schnell und effektiv die Luftfeuchtigkeit und sorgt für gesundes Raumklima (Luftfeuchtigkeit von 60–70 %).
- Die Lehmsauna hat eine Temperatur von 60–65 °C
- Lehm speichert und reflektiert einen hohen Anteil an Wärmestrahlung (natürliche Infrarotstrahlung).
- Die Lehmsauna ist bekannt für ihre vorbeugende Wirkung gegen Allergien und diverse chronische Erkrankungen.



TIPPS ZUM RICHTIGEN SAUNIEREN

- Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Besuch in der Sauna! Sie benötigen mindestens zwei Stunden, um das Saunieren zu genießen.
- Vermeiden Sie Anstrengung, Hektik und Stress! Beim Saunagang stehen Ruhe und Entspannung im Vordergrund.
- Besuchen Sie die Sauna weder hungrig noch mit vollem Magen! Zwischen dem Saunagang und der letzten großen Mahlzeit sollten zwei Stunden vergangen sein.
- Nehmen Sie vor dem Saunagang eine Reinigungsdusche und trocknen Sie sich vor dem Betreten der Kabine gründlich ab.
- Betreten Sie die Sauna nur, wenn Ihnen warm ist! Ein warmes Fußbad im Vorfeld fördert das Schwitzen zusätzlich.
- Betreten Sie die Sauna keinesfalls bekleidet, denn die Wärme soll Ihre Haut ungehindert erreichen. Außerdem verhindern Sie so, dass der Schweiß am Körper bleibt und sich Hautreizungen bilden.
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen! Jede Betätigung wie z. B. Gymnastik kann zu unnötiger Belastung von Kreislauf und Atmung führen.
- Pro Saunagang empfehlen wir zwischen 10 und 15 Minuten Verweildauer, je nach persönlichem Wohlbefinden. Verlassen Sie die Sauna, wenn Sie sich nicht mehr wohlfühlen.
- Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ab! Atmen Sie an der frischen Luft tief durch und reiben Sie sich anschließend mit kaltem Wasser oder Eis ab: zuerst die Arme und Beine, dann Rücken und Rumpf – von den Extremitäten zum Herzen hin – und zuletzt den Kopf. Um sich komplett abzukühlen, können Sie das Tauchbecken benutzen. Vor dem Gang ins Tauchbecken nehmen Sie bitte immer eine Abkühlungsdusche!
- Nach der Abkühlung wirken ein leichtes Erwärmen der Füße mitn einem warmen Fußbad und das Überziehen von Wollsocken wohltuend auf den gesamten Körper.
- Machen Sie eine Pause und entspannen Sie! Zwischen den Saunagängen empfehlen wir eine Ruhephase von mind. 30 Minuten.
- Wiederholen Sie den Saunagang höchstens drei Mal. Auch im Sommer fördert ein Saunabesuch die Gesundheit, stärkt die Abwehrkräfte und wirkt kühlend auf den Körper.
- Informieren Sie sich bei unseren kompetenten Mitarbeiter/innen und Mitarbeitern. Gerne beraten sie Sie zu Behandlungsangeboten sowie zu den Wirkungen der Sauna und dem täglichen Aufgussprogramm.





WHIRLPOOL

Inmitten der sanften Almwiese steht unser belebender Salzwasser-Whirlpool der durch die grandiose Aussicht auf den Rosengarten besticht.

DAMPFBAD

Die Temperatur des Dampfbades liegt bei 42 – 46°C und hat eine Luftfeuchtigkeit von 100 %. Daher ist es wohltuend für Haare, Haut und Atmungsorgane und reinigt die Poren.

CRASH-EIS-GROTTE

Die perfekte Abkühlung im Sommer und nach dem Saunieren. Das Eis regt den Kreislauf an, schließt die Poren, fördert die Durchblutung der Haut und stärkt die Abwehrkräfte.

TEE BAR UND PLAFÖTSCH QUELLE

An unserer Teebar finden Sie frischen Kräutertee, Saft und Äpfel. Das Plafötsch-Quellwasser entspringt auf 1.600 m Meereshöhe und ist jederzeit ein gesunder Durstlöcher.

„WER VIEL SCHWITZT, SOLL VIEL TRINKEN!“





*Silent Zonen mit Wasserbetten,
Heubetten und Schaukelliegen.
Warme Wasserbetten stützen
und fördern die Entlastung der
Wirbelsäule und entspannen
im allgemeinen die gesamte
Muskulatur.*

HEUBETTEN

Schon zu früheren Zeiten haben unsere Vorfahren auf den hochgelegenen Almen ihr Nachtlager im Heustock aufgeschlagen und sich am nächsten Tag entspannt, gestärkt und wie neu geboren gefühlt.

SALZSTUBE

Beruhigend ist ein Besuch in der neuen Salzstube, ein Ort zum Verschnaufen: Atmen Sie tief ein und aus und spüren Sie so die heilende Wirkung der Inhalation.

INFRAROTLIEGEN

Wärme hat unmittelbar etwas mit Wohlbefinden und Gesundheit zu tun. Sie tut einfach gut und trägt auch viel zum seelischen Wohlbefinden bei. Dass Wärme die Gesundheit fördern und diverse Leiden lindern kann, wussten praktisch alle Kulturen aller Zeiten.

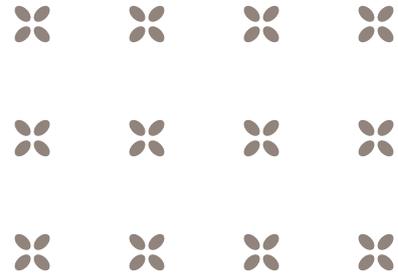




KNEIPPSCHLUCHT ZUM WASSERTRETEN

Kneippen regt den Kreislauf und die Durchblutung an und wirkt erfrischend. Der Vorgang: Die Füße sollten zu Beginn aufgewärmt sein, und die Beine werden nach jedem Schritt aus dem Wasser gehoben und wieder eingetaucht. Wichtig ist das Beginnen und Enden mit dem kalten Becken.





SCHWIMMEN FÜR AKTIVE

Chlorfrei mittels Salzelektrolyse.

Der geringe Salzgehalt macht das Baden im Salzwasserpool zu einer Wohltat für Ihre Haut und das tägliche Bad zur Entspannung wird nicht durch Chemie beeinträchtigt. Der osmotische Druck des Salzwassers ist fast derselbe wie beim menschlichen Blut. Im Innenbecken finden Sie die Unterwassermassagedüsen. In der Nische im Aussenbecken lässt es sich beim Sprudeln angenehm entspannen während Sie den Blick auf den Rosengarten genießen.



SCHWIMMEN IM 25 M NATURBADETEICH

mit Panoramablick

In ganz natürlicher Umgebung, mitten im Grün, können Sie sich nach der Sauna oder in den heißen Sommermonaten erfrischen. Der Naturbadeteich ist nicht beheizt und hat eine Länge von 25 Metern. Zahlreiche Wasserpflanzen, Phyto- und Zooplankton garantieren die Wasserqualität. Damit dieser natürliche Zyklus funktioniert, bitten wir Sie vor dem Baden zu Duschen und auf keinen Fall mit Sonnencreme ins Wasser zu steigen.





ENTSPANNUNGSPROGRAMM

rund um die Woche mit unseren Wellnesstrainern

Unser Körper braucht regelmäßig Bewegung und ausreichend Entspannung – als Ausgleich für die zunehmende Hektik im Alltag. Unsere Wellnesstrainer verstehen sich als naturverbundene Menschen. Das ausgeglichene Bewegungs- und Entspannungsprogramm fördert die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. „Der Wille bestimmt die Bewegung.“



FITNESS- UND GYMRAUM

Für all jene, die sich auch im Urlaub fit halten möchten, steht Ihnen der lichtdurchflutete Fitnessraum zur Verfügung. Die Geräte von Technogym können Sie rund um die Uhr benutzen. Unsere Fitnesstrainer sind mehrmals wöchentlich im Fitnessraum und stehen Ihnen für Beratung und Einweisung der Geräte zur Seite.

Das umfangreiche Entspannungs- und Fitnessprogramm bietet vielfältige Möglichkeiten zum Ausschalten vom Alltag. Es umfasst Körperwahrnehmung, Meditation, Sonnenaufgangswanderungen, Mountainbike- und E-Bike-Touren, Bachkneipen, Klettern, Bergwanderungen ...



KINDERLAND

Durch das tolle Kinderland kommen auch die kleinen Gäste voll auf Ihre Kosten und die Mamis können entspannt saunieren, schwimmen oder sich eine Massage gönnen. Ausgestattet mit einem tollen Equipment und Spielen, welches Kinder und Jugendliche begeistert. Dort erwartet Sie ein Clipp-Clapptisch, eine Rutsche, ein Labyrinthtisch, ein Babycorner und ein Bauernhofpuzzle. Zu Ferienzeiten gibt es täglich ganztägige Betreuung mit spannendem Outdoorprogramm, wie das Geo-Coaching, den Erlebnistag am Bauernhof, Klettertag am Kaiserstein oder Höhlenabenteuer am Tschetterloch.

LAURINS KLETTERHALLE

*- ideal für kleine und große
Kletterbegeisterte*

Die Kletterhalle ist täglich zwischen 8:00 Uhr und 19:00 Uhr geöffnet. Sie finden zwei Selbstsicherungsgeräte „Toppas“ und neun Touren mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden vor. Bei einigen Touren sind das eigene Seil und eine zweite Person zum Sichern notwendig. Zur Benützung der Kletterhalle ist die Kenntnis der Sicherungstechniken Voraussetzung. Um die Kletterhalle ohne Aufsicht zu nutzen, erklären Sie durch Ihre Unterschrift auf dem Vordruck - welcher in der Kletterhalle aufliegt - dass Sie die Sicherungstechnik beherrschen. Bitte geben Sie das unterschriebene Formular an der Hotelrezeption vor dem Klettern ab. Betreutes Klettern mit Einweisungen, Übungen und Tipps stehen zwei- bis drei mal wöchentlich auf dem Programm.

KLETTER- UND KLETTERSTEIGSAUSRÜSTUNG

Ein Klettersteigset mit Klettergurt, Rebschnur und Helm gibt es im Verleih neben dem Shop.

TAGESPREIS KLETTERSTEIGSET

15 €

AB DEM 2. TAG

10 €





*Schön,
wenn man's weiß!* →

