CYH

WELLBEING

DE



Cultura Dolomiti. Unser gutes Leben.



Die Landschaft, eine Naturgewalt. Der Berg, ein Magnet. Oben wartet das Gipfelglück. Unser Essen bringt dich wieder runter. Kunst inspiriert, gute Gesellschaft verbindet. Im Spa lässt du los – und du spürst, wie sich innerlich etwas ordnet. Das geht tief.



Willkommen im CYH. Hier beginnt dein Wellbeing.

Sie formen die Region: schroff, steil, majestätisch. Die Dolomiten. Seit Jahrtausenden leben die Menschen hier mit dem Berg. Sie haben gelernt: Es geht nur mit ihm. Nie ohne oder gegen ihn. Aus diesem Respekt ist ein Lebensstil gewachsen, der seine Essenz aus der Natur zieht. Dieses Haltung nennen wir Cultura Dolomiti. Unser gutes Leben.

SCHMECKT UND MACHT GLÜCKLICH.

BRINGT MENSCHEN ZUSAMMEN.

LÄSST AUS STARKEN WURZELN ZUKUNFT WACHSEN.

Alpine Urkraft und unsere (Gast-)Kultur formen Cultura Dolomiti. Stärkend, nährend, verbindend. Alles da für ein gutes Leben. Echt und ungezwungen.



HINTERLÄSST SPUREN. GANZ TIEF.



HOLT ARTE INS TAL UND HINAUS IN DIE WELT.



KITZELT DAS ADRENALIN AM BERG.



Das CYH Wheel of Wellbeing bildet die Grundlage unserer Philosophie. Inspiriert von internationalen Wellbeing-Modellen und der WHO-Definition von Gesundheit haben wir ein eigenes Verständnis von ganzheitlichem Wohlbefinden entwickelt. Es gliedert sich in fünf Kräfte, die ineinandergreifen und sich gegenseitig stärken. Sie bilden die Werte von Cultura Dolomiti.



NATÜRLICHKEIT
Die Natur als Kraftgeber
Respekt, Bewegung, innerer Rhythmus

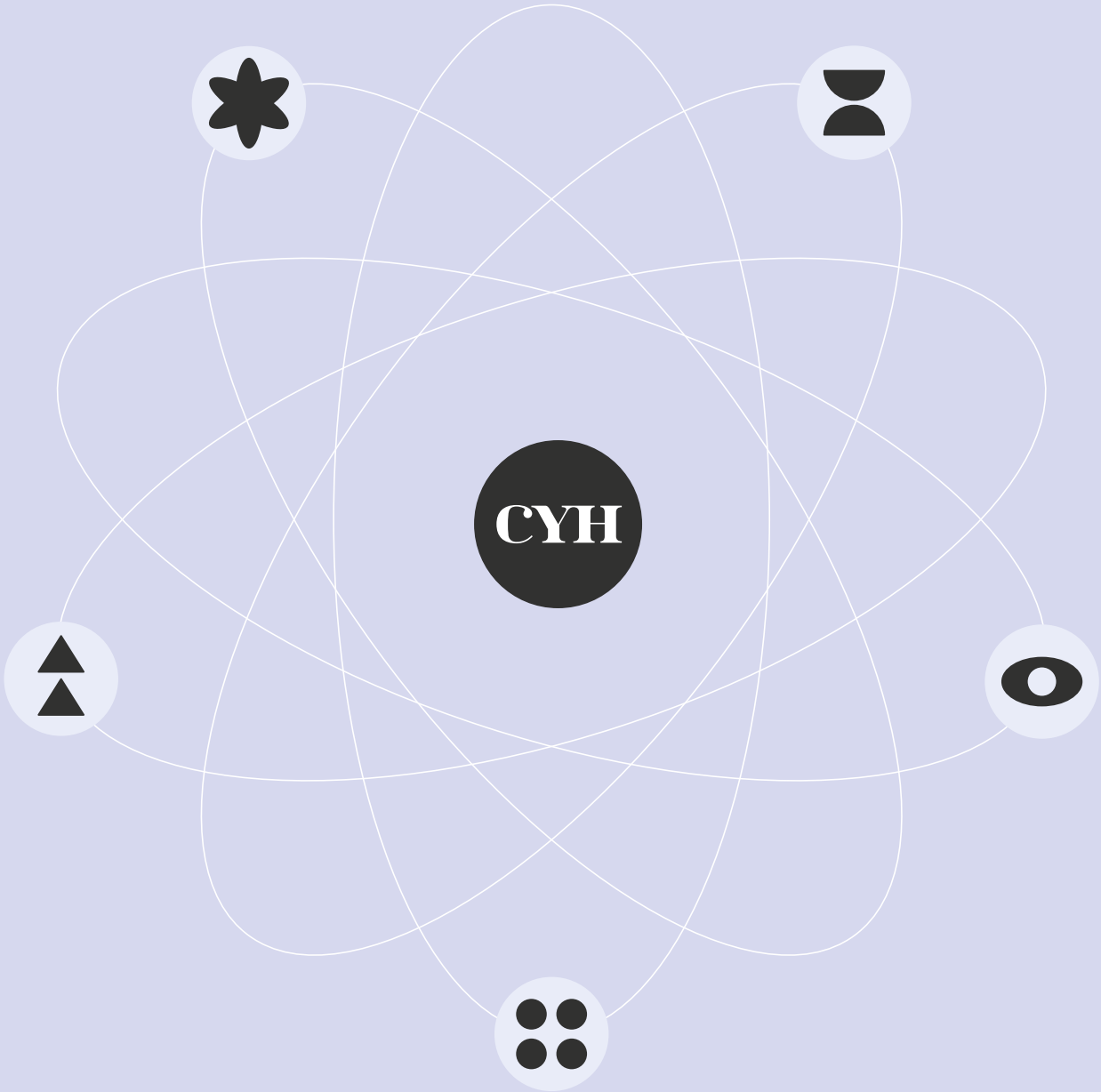
XUND
Balance für Körper und Geist
Regeneration, Ruhe, Körpergefühl

PLAYFULNESS
Neugier hält lebendig
Kreativität, Offenheit, Leichtigkeit

COMMUNITY
Gemeinschaft wirkt
Austausch, Zugehörigkeit, gemeinsame Zeit

ZUKUNFT
Richtung entsteht
Sinn, Inspiration, Orientierung

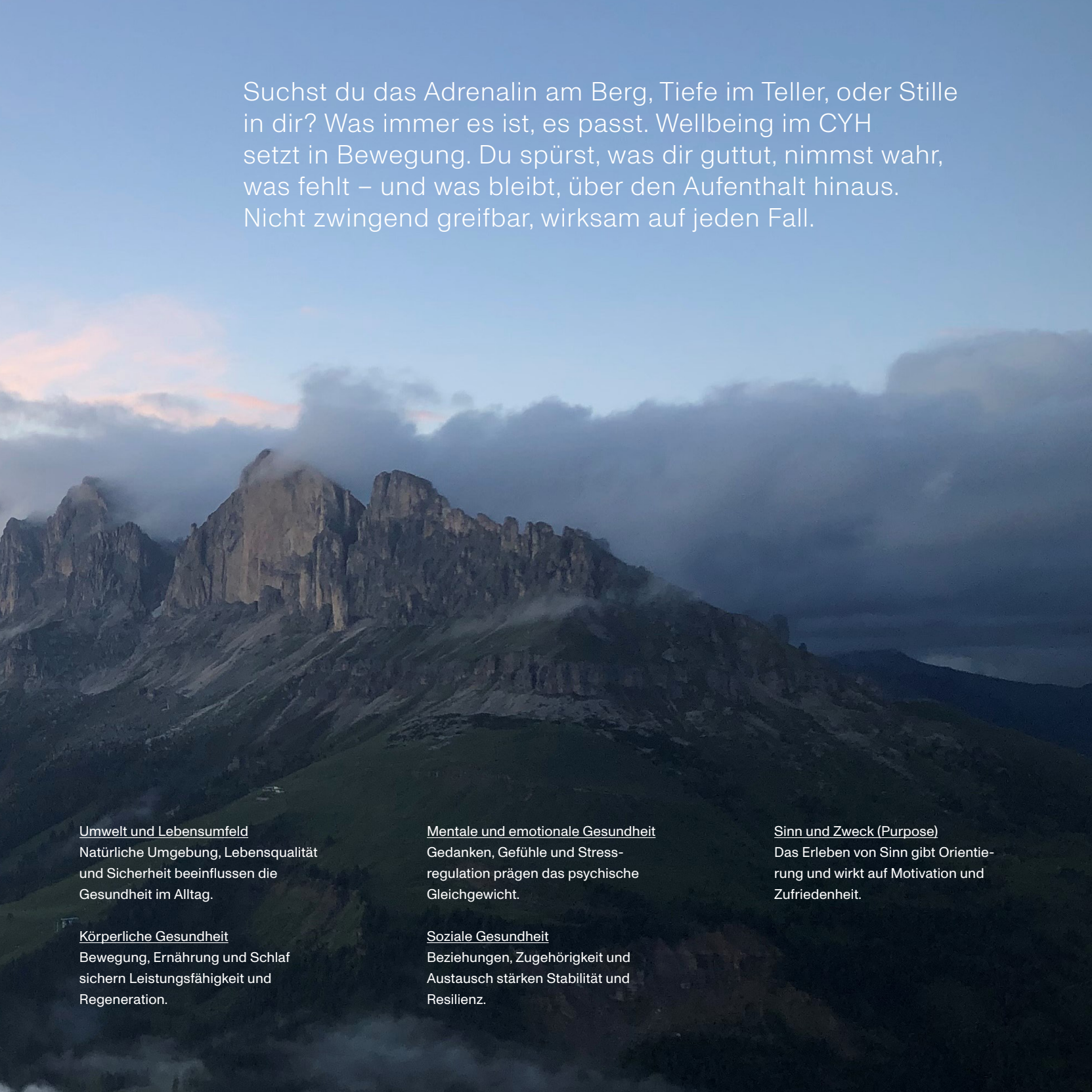
WHEEL OF WELLBEING





THE SCIENCE – Was dahinter steckt

Das Wheel of Wellbeing der World Health Organization (WHO) beschreibt Gesundheit als Zusammenspiel mehrerer Dimensionen.
Sie beeinflussen sich gegenseitig und wirken als System.



Suchst du das Adrenalin am Berg, Tiefe im Teller, oder Stille in dir? Was immer es ist, es passt. Wellbeing im CYH setzt in Bewegung. Du spürst, was dir guttut, nimmst wahr, was fehlt – und was bleibt, über den Aufenthalt hinaus. Nicht zwingend greifbar, wirksam auf jeden Fall.

Umwelt und Lebensumfeld
Natürliche Umgebung, Lebensqualität und Sicherheit beeinflussen die Gesundheit im Alltag.

Körperliche Gesundheit
Bewegung, Ernährung und Schlaf sichern Leistungsfähigkeit und Regeneration.

Mentale und emotionale Gesundheit
Gedanken, Gefühle und Stress-regulation prägen das psychische Gleichgewicht.

Soziale Gesundheit
Beziehungen, Zugehörigkeit und Austausch stärken Stabilität und Resilienz.

Sinn und Zweck (Purpose)
Das Erleben von Sinn gibt Orientie-rung und wirkt auf Motivation und Zufriedenheit.

CYH WELLBEING MAP

Hier greift alles ineinander. Der Ort gibt Impulse. Für Aktivität und Stille, Gemeinschaft und Rückzug, Inspiration und Reflexion. Im Zusammenspiel entsteht Wirkung. So geht Dolomiten-Resilienz. Entdecke, wo sie ihre Kraft entfaltet und nimm möglichst viel davon mit.

NATÜRLICHKEIT
Die Natur als Kraftgeber
Respekt, Bewegung, innerer Rhythmus

COMMUNITY
Gemeinschaft wirkt
Austausch, Zugehörigkeit, gemeinsame Zeit

XUND
Balance für Körper und Geist
Regeneration, Ruhe, Körpergefühl

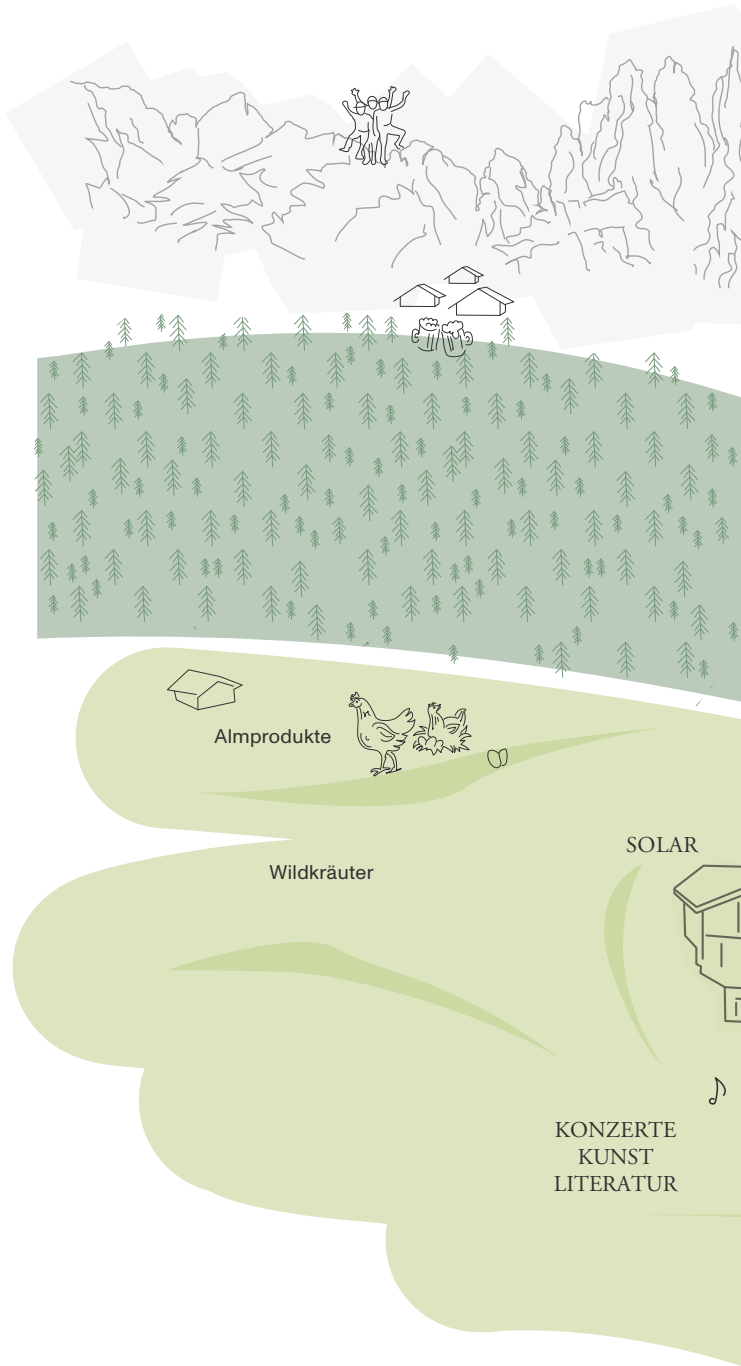
ZUKUNFT
Richtung entsteht
Sinn, Inspiration, Orientierung

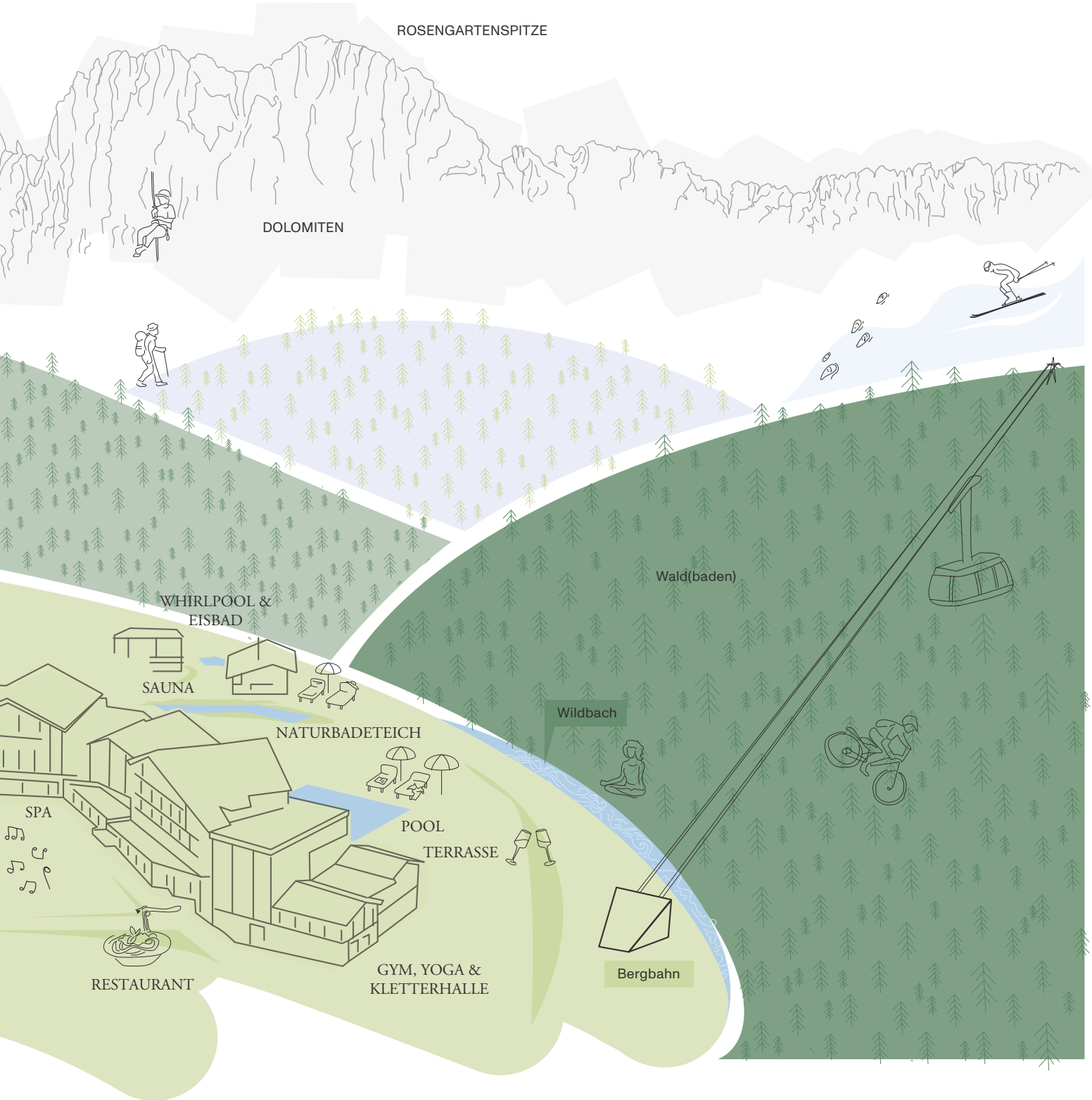
PLAYFULNESS
Neugier hält lebendig
Kreativität, Offenheit, Leichtigkeit

WAS SPRICHT DICH HEUTE AN?

Gua Sha, Duftreise, Skisafari, Weinverkostung, Waldbaden, Saunaaufguss oder ein Blick hinter die Kulissen des Hauses mit dem Direktor. CYH Wellbeing entfaltet sich jeden Tag neu. Das aktuelle Wochenprogramm findest du in der Lobby, auf deinem Zimmer oder direkt in der App.

EXPERIENCE GUIDE
ENTDECKEN




ROSENGARTENSPITZE
DOLOMITEN
Wald(baden)
WHIRLPOOL &
EISBAD
SAUNA
NATURBADETEICH
Wildbach
SPA
POOL
TERRASSE
RESTAURANT
GYM, YOGA &
KLETTERHALLE
Bergbahn

Der Rosengarten glüht. Als hätte jemand Licht in den Fels gelegt. Still. Unwirklich. Fast zu schön, um wahr zu sein. Irgendwo da draussen wartet das Abenteuer.



THE SCIENCE – Was dahinter steckt

Der menschliche Organismus ist auf den Kontakt mit natürlichen Umgebungen ausgerichtet. Zeit in der Natur reduziert Stress, stabilisiert das Nervensystem und unterstützt die Regeneration. Regelmässiger Naturkontakt stärkt Gesundheit und Erholung.



Angekommen. Zumindest körperlich, der Kopf hängt noch fest in Gedanken an die vergangenen Tage. Dann die ersten Schritte draussen. Die kalte Bergluft weht dir ins Gesicht, das Licht bricht sich im Schnee, ein leises Knirschen unter den Schritten. Das macht etwas mit dir.



Ein Glas in der Hand, draußen sitzen, schauen. Es wirkt fast unwirklich, als wäre die Welt für einen Moment leicht verschoben. Der Blick folgt den Linien im Gestein, wandert weiter nach oben. Und während er irgendwo am Dolomitenmassiv hängen bleibt, kommt es über dich, dieses leise Kribbeln.

Ein paar Längen, ohne Ziel. Wärme, Wasser und diese Stille. Und dann dieser Blick auf das Rosengartenmassiv. Dein Urlaub kann starten. Der Berg ruft, aber erst morgen. Heute lässt du dich treiben.



Der frühe Vogel fängt die ersten Morgenstrahlen. Die Luft noch kühl, die Route noch vor dir. Du gehst in deinem Tempo Schritt für Schritt. Der Körper kommt in Fahrt.



Nach so viel Bergluft und Kraftverbrauch brauchst du eine Pause. Die Füße brennen vom Bergabenteuer, der Körper möchte sich erholen. In der Wärme lässt du los und das Gipfelglück klingt nach.



Der Blick wandert nach oben, die Finger tasten nach Halt. Einatmen, fokussieren, den nächsten Griff setzen – der Puls zieht an. Du suchst das Spiel mit dem Limit und willst gerade nirgendwo anders sein.



Wie die Zeit verflogen ist, der Magen knurrt. Du sitzt am Tisch in bester Gesellschaft, ein Gang folgt dem nächsten, du lässt den Abend einfach laufen und es fühlt sich genau richtig an.

Mit jedem Meter steigt die Vorfreude. Die Gondel hebt ab, der Berg ruft. Während unten im Tal der Nebel noch festsitzt, zeigt sich hier oben das Panorama. Ein Blick und es packt dich.



THE SCIENCE – Was dahinter steckt

Bewegung stärkt das Herz
Regelmässige körperliche Aktivität verbessert Durchblutung, Blutdruckregulation und Stoffwechselprozesse. Sie trägt zur langfristigen Herzgesundheit bei.

Muskelkraft stabilisiert den Körper
Muskelmasse unterstützt Gleichgewicht, schützt die Knochenstruktur und erhält die körperliche Funktionalität im Alter.

Natur unterstützt die Regeneration
Aufenthalte in natürlichen Umgebungen senken den Cortisolspiegel und aktivieren das parasympathische Nervensystem, das für Erholung und Regeneration verantwortlich ist.

Die Spur zieht sich durch den Hang, hinein in den Wald, hinauf zum Grat. Du hängst dich rein, Schritt für Schritt, findest den Flow.



THE SCIENCE – Was dahinter steckt

Natur schafft Raum im Kopf
Aufenthalte in der Natur reduzieren mentale Ermüdung und verbessern Konzentration sowie kognitive Leistungsfähigkeit.

Rhythmus ordnet Gedanken
Gleichmässige Bewegung unterstützt die neuronale Verarbeitung und wirkt regulierend auf innere Unruhe.

Neues hält den Geist beweglich
Ungewohnte Reize aktivieren das Gehirn und fördern kognitive Flexibilität sowie Lernfähigkeit.



Waldbaden. Echt jetzt? Du zögerst zuerst, dann gehst du trotzdem. Der Boden federt, es riecht nach Holz. Barfuß tastest du dich vor, ungewohnt, stachelig – und irgendwie gut. Die Waldgeräusche tragen. Du hörst auf, zu hinterfragen, zu werten, lässt dich einfach darauf ein. Und plötzlich ist da Raum.

Silberquarzit, Steine aus den Dolomiten, liegen warm und fest auf deiner Haut. Räucherwerk und Klänge begleiten das Ritual. In langsamen Bewegungen werden Wärme, Druck und Rhythmus entlang der Energiebahnen eingesetzt. Der Körper beginnt loszulassen, das Nervensystem reguliert sich, und irgendwo zwischen Atem und Stille stellt sich Ruhe ein. Dieses Ritual wirkt tief.

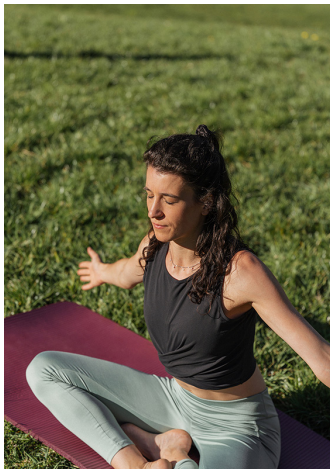


Du sitzt mit Tee und Lektüre in der Kulturlounge, das Buch liegt offen vor dir. Ein paar Seiten, dann schweifen die Gedanken ab. Du gehst mit, verlierst dich kurz, findest den Faden. Da bewegt sich was: Frische Impulse, Erkenntnisse, neue Ideen, all das braucht Zeit und Ruhe, um zu wachsen.

NEUGIERIG GEWORDEN?
Finde das Spa Ritual, das jetzt passt.

MENU SPA RITUALS ÖFFNEN

Der erste Atemzug. Frisch, klar, bergig. Matte neben Matte: Fokus, Balance und Bewegungen, die sich angleichen. Ein Rhythmus entsteht. Dann wird es ruhiger und in der Stille entsteht etwas, das verbindet.





Die Spur zieht sich durch den Schnee, Schritt für Schritt geht es höher. Euer Guide kennt den Weg, erzählt von früher, von Fels und Wetter, von Geschichten, die hier hängen geblieben sind. Oben wird es still und weit. Ein geteilter Moment, der umso länger bleibt.

Die Sonne steht tief, die Gläser klirren. Gesichter im warmen Licht, Stimmen mischen sich. Der Tag zieht noch einmal vorbei – in Fragmenten, in Lachen, in gemeinsamen Geschichten.



Ein Tisch, viele Unbekannte. Dann erste Sätze, vorsichtiges Herantasten. Gespräche, Bewegung, Nähe. Ein Abend, der sich öffnet. Und niemand bleibt lange für sich.

Ein Flügel, eine Bühne, im Kamin knistert das Feuer. Gespannte Ruhe füllt den Raum. Wenn die Kulturlounge zur Bühne wird, öffnen sich Welten. Und Raum für Inspiration.



THE SCIENCE – Was dahinter steckt

Gute Beziehungen verlängern das Leben
Langzeitstudien zeigen: Soziale Bindungen zählen zu den wichtigsten Faktoren für Gesundheit und Lebenserwartung.

Gemeinschaft stärkt die Resilienz
Ein stabiles soziales Umfeld wirkt regulierend auf die Psyche, reduziert Stress und senkt das Risiko für Depression und Einsamkeit.

Zugehörigkeit schützt das Gehirn
Soziale Verbundenheit unterstützt die kognitive Gesundheit und gilt als zentraler Schutzfaktor gegen geistigen Abbau.

Du gehst noch einmal los. Der Weg ist das Ziel. Deine Bewegungen sind gleichmäßig, du spürst die Power, die durch den Körper fließt. Klar, wach, präsent. Du wünschst dir, dass diese Weite bleibt.



THE SCIENCE – Was dahinter steckt

Sinn trägt
Ein klarer Lebenssinn steht in Zusammenhang mit höherer Lebenserwartung und einem geringeren Risiko für Erkrankungen.

Erholung wirkt nach
Regenerationsphasen helfen, Erlebtes zu verarbeiten und langfristig im Körper und Nervensystem zu verankern.

Positive Emotionen wirken
Eine stabile positive Grundhaltung kann Entzündungsprozesse im Körper reduzieren und die körperliche Balance unterstützen.



Du bleibst noch einen Moment sitzen.
Das Frühstück schmeckt anders am letzten Tag. Ruhiger, bewusster. Eingespielt und schon fast ein Ritual, der Gang zum Buffet. Du kommst zurück und dein Kaffee steht schon da, so wie du ihn magst.
Ein Blick, ein kurzes Lächeln, die Geste unbezahlbar.

Du bewegst dich durch das Haus, triffst auf vertraute Gesichter, hörst deinen Namen, ganz selbstverständlich. Was am Anfang neu war, wirkt jetzt vertraut. Hier ist vieles anders. Die Natur sowieso. Doch es sind die Menschen. Wie sie da sind, zuhören und reagieren – unaufgeregt und präsent.





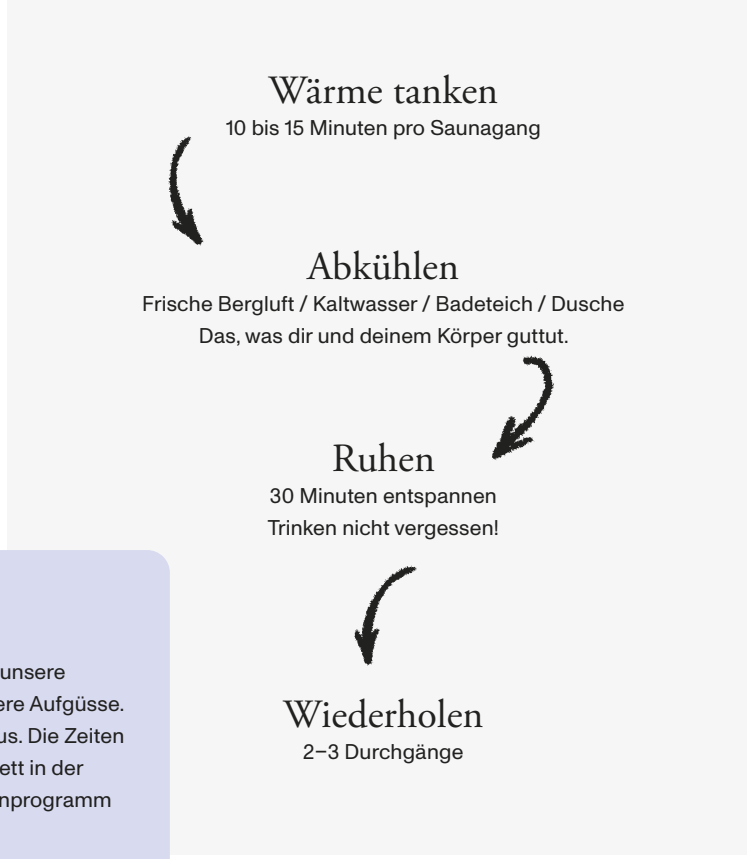
In allem liegt diese Leichtigkeit, ruhig und energetisierend zugleich. Wie eine Ordnung, die sich einstellt und etwas in dir neu ausrichtet. Das ist, was bleibt. Und dich immer wieder hierherzieht.

Wasser. Wärme. Weite. Zwischen Pools, Sauna, individuellen Treatments und spektakulärem Dolomitenblick entsteht jene Kraft, die hier oben wächst: Dolomiten-Resilienz. Einfach eintauchen und spüren, was sie mit dir macht.




Zirmsauna
80–90 °C
Lehmsauna
60–65 °C
ZUM
AUSSENBEREICH
Kneipe-
Aufgang
Dampfbad
42–46 °C
Nest
EINGANG
SPA
WC und
Duschen
ZU DEN
ZIMMERN
Untergeschoss
REZEPTION
Erlebnis-
Duschen
Getränke und
Snacks
Infrarot-Raum
Salzstube
WC
Glassauna
70–75 °C
Whirlpool
35 °C
Eisbad
Schupfensauna
85–95 °C
Natur-Badeteich
Aussenbereich
Getränke und
Snacks
WC
Silent Room
Ruheraum
Panorama
Schwebeliegen
Innenpool
Liegekojen
Erdgeschoss
Aussenpool
31 °C
Duschen
SPA
REZEPTION
Ruheraum
HOTEL
REZEPTION

Dampfen. Schwitzen. Ruhen. Uraltes Heilwissen und seit jeher ein Ritual der Reinigung. In unserer Saunalandschaft folgen Wärme, Kälte und Pausen diesem natürlichen Rhythmus. Ein Raum für Rückzug. Ein Raum für dich. So entfalten unsere Sauna Rituals ihre volle Wirkung.



SAUNA-AUFGÜSSE

Mehrmals täglich zelebrieren unsere Sauna-Meister:innen besondere Aufgüsse. Mit Düften, Hitze und Rhythmus. Die Zeiten und Themen findest du am Brett in der Sauna-Landschaft, im Wochenprogramm oder online in unserer App.

EXPERIENCE GUIDE ÖFFNEN

Dein Körper spürt, wann genug ist.
Hör auf ihn.

HOW TO SAUNA

NIMM DIR ZEIT

Plane mindestens zwei Stunden für dein Sauna-Ritual ein.
So kann es seine volle Wirkung entfalten.

ISS VORHER

Saunieren mit leerem Magen? Keine gute Idee.
Mit vollem auch nicht. Zwei Stunden nach der letzten Mahlzeit
ist dein Körper bereit.

DER ANFANG: VORBEREITUNG.

Bevor du eintrittst, dusche dich warm ab.
Dann gut abtrocknen, weil trockene Haut besser schwitzt.
Schmuck und Uhren bitte ablegen.

TEXTILFREI

Unsere Sauna ist eine textilfreie Zone.
Wer möchte, kann sich mit einem Handtuch bedecken.
Für das Dampfbad gibt es gewachste Tücher.

TRINKEN NICHT VERGESSEN

Wasser, Tee oder Saft. Ein paar Nüsse. Etwas Trockenobst. Nimm dir, was
dir guttut, mit in den Ruhebereich.

UND BEI FRAGEN ...

... steht unser Spa-Team jederzeit bereit.



Am Anfang steht das Wahrnehmen. Der Körper zeigt, was gerade da ist. Unsere Therapeut:innen stimmen das Ritual präzise auf deinen Körper ab. So entsteht ein Treatment, das individuell wirkt und den bestmöglichen Effekt für dein Wellbeing entfaltet.



Altes Wissen, neue Ansätze. Weitergegeben, optimiert, modern interpretiert. Wir könnten lang darüber sprechen. Doch für dich zählt was sich richtig anfühlt.

WAS BRAUCHT DEIN KÖRPER JETZT?

MENÜ SPA RITUALS ÖFFNEN

AUS DER NATUR GEDACHT

Altes Wissen und Menschen, die es verstanden – und von denen, die es neu lesen, neu denken, neu anwenden. Was in unseren Spa Rituals zum Einsatz kommt, hat Ursprung. In der Natur, in der Region, in dem, was über Generationen weitergegeben wurde. Lerne die Produkte unserer Anwendungen kennen.





Ursteinritual mit Silberquarzit

Ein Stein, der Zeit in sich trägt. Entstanden unter Druck und Hitze, über Jahrtausende verdichtet. Silberquarzit aus dem Pfitschtal in Südtirol ist reich an Quarz und durchzogen von Kristallen wie Bergkristall, Turmalin und Zirkon. Seine Dichte speichert Wärme und gibt sie gleichmäßig ab. Auf der Haut entsteht ein ruhiger, konstanter Druck. In den CYH-Rituals wird der Rücken in fliessenden Sequenzen bearbeitet, die Bewegungen folgen den Energiebahnen. Warme Öle und Steine gleiten, halten, lösen. Das Nervensystem reguliert sich, Spannungen lassen nach.

Aromatherapie mit leGALENICA

Düfte wirken, bevor das Gehirn sie einordnet. Die ätherischen Öle der 100 % natürlichen, Kosmetiklinie aus Italien beeinflussen Stimmung und Wohlbefinden direkt. Studien zeigen: Bestimmte Duftstoffe steuern die Ausschüttung von Serotonin und Dopamin. In den CYH Aroma Rituals werden die Essenzen gezielt eingesetzt, um Spannungen zu lösen und den Körper zu regulieren. Sie entfalten ihre Wirkung im Zusammenspiel mit Wasser und Wärme. Die gleichen Öle kommen auch bei den Saunaaufgüssen zum Einsatz.

DUFT FÜR ZU HAUSE

Der Duft aus dem Ritual passt? In Brigittes Ladele bei uns im Haus findest du ihn. Damit der Effekt möglichst lange nachklingt.

Weniger ist mehr

Unsere Haut ist täglich vielen Reizen ausgesetzt – oft mehr, als ihr guttut. leGALENICA setzt deshalb auf reduzierte, gezielte Formulierungen statt komplexer Routinen. Wir haben mit Dr. Mariavaleria Ropelato, Entwicklerin der Pflegelinie, darüber gesprochen, was Haut wirklich braucht – und was sie selbst leisten kann.

Interview mit Dr. Mariavaleria Ropelato, Gründerin von leGALENICA



Was braucht die Haut wirklich – und was kann sie allein?

Die Haut verfügt über eine erstaunliche Fähigkeit zur Selbstregulation. Pflege sollte genau das respektieren und unterstützen, statt sie zu überfordern. Oft ist eine reduzierte, gut durchdachte Formel mit hochwertigen Inhaltsstoffen effektiver.

Viele Produkte versprechen viel. Warum setzt ihr auf Reduktion?

Weil Balance entscheidend ist. Zu viele Wirkstoffe führen nicht zu besseren Ergebnissen – im Gegenteil: Sie können die Haut aus dem Gleichgewicht bringen und empfindlicher machen. Eine gezielte Auswahl ermöglicht präzise, verlässliche Formulierungen.

Was macht eine Formulierung denn effektiv?

Das Zusammenspiel. Jeder Inhaltsstoff erfüllt eine klare Funktion und muss mit den anderen harmonieren. Textur, Konzentration und Rohstoffqualität greifen ineinander. Eine gute Formulierung spürt man unmittelbar: Die Haut fühlt sich weich, gefestigt und ebenmäßig an.

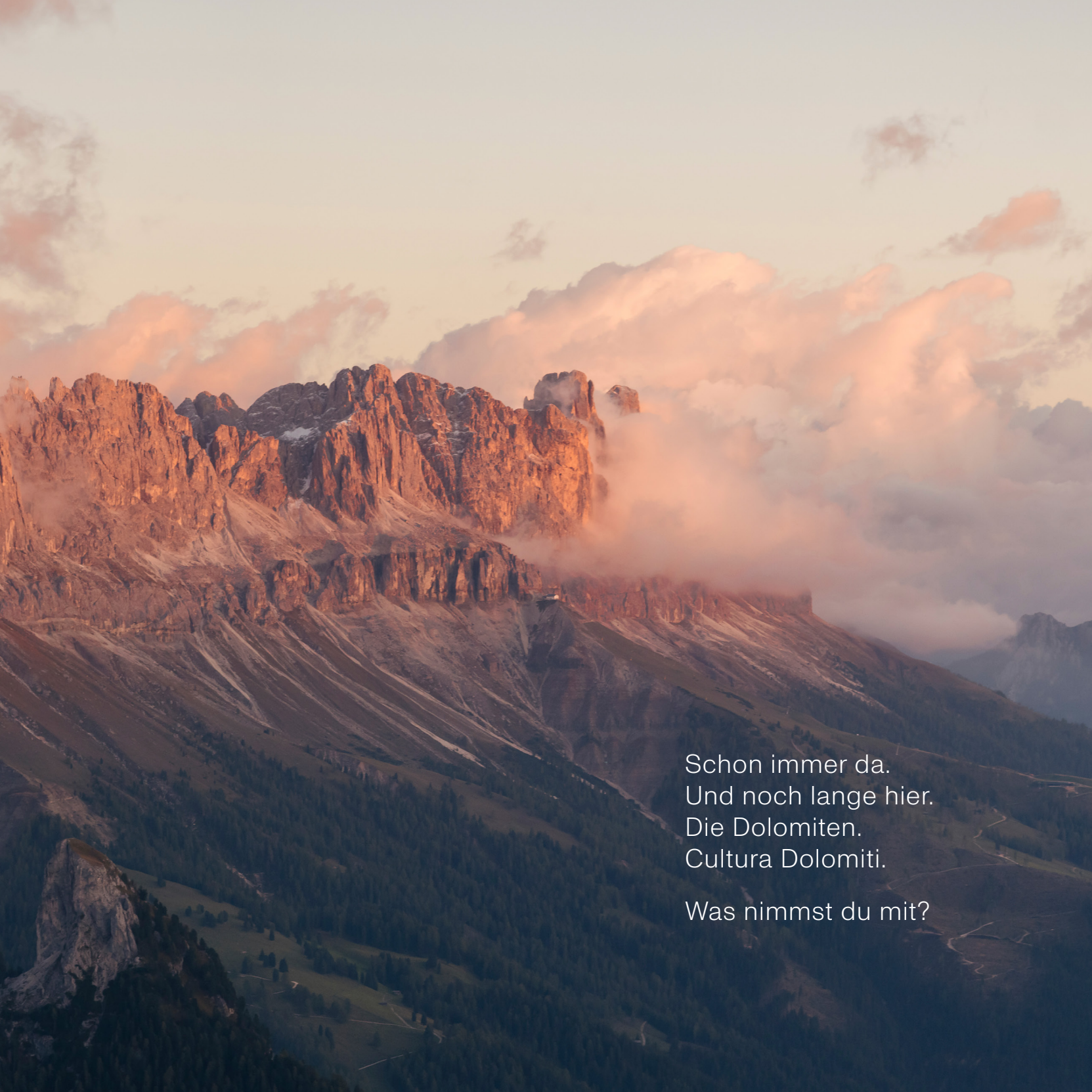
Welche Rolle spielt die Herkunft der Inhaltsstoffe?

Eine zentrale. Qualität entsteht am Ursprung: Klima, Boden und Verarbeitung prägen die Rohstoffe. leGALENICA arbeitet dafür mit ausgewählten Partnern in Italien – etwa für Orangenöl in Sizilien, Lavendel in der Toskana oder Zirbe in Südtirol. Die Pflanzen werden direkt vor Ort verarbeitet, um ihre Eigenschaften bestmöglich zu erhalten.

Woran erkennt man, dass Skincare wirklich wirkt?

Wenn die Haut ihr Gleichgewicht wiederfindet. Sie wirkt gefestigter, ebenmäßiger und weniger reaktiv. Es braucht keine spektakulären Soforteffekte. Echte Wirksamkeit zeigt sich im natürlichen Hautgefühl, Tag für Tag.




Schon immer da.
Und noch lange hier.
Die Dolomiten.
Cultura Dolomiti.
Was nimmst du mit?

CYPRIANER HOF

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C147178

Cyprianerhof
St. Zyprian 69, 39050 Tiers am Rosengarten (IT)
Tel. +39 0471 64 21 43, hotel@cyprianerhof.com
www.cyprianerhof.com

FOLGE UNS: cyprianerhof

EXPERIENCE GUIDE