



Behandlungen, die nicht 24 Stunden vor Behandlungsbeginn storniert werden, werden 50% in Rechnung gestellt! Bei nicht erscheinen müssen wir Ihnen leider den vollen Betrag berechnen. Bitte denken Sie daran, der Termin wurde speziell für Sie reserviert.

Le cancellazioni effettuate entro le 24 ore precedenti il trattamento non prevedono alcuna penale. In caso contrario viene addebitato il 50% del costo del trattamento.

INFO: Wir verkaufen auch unsere Behandlungsprodukte. Bei Interesse an einer Behandlung oder an einem Produkt, wenden Sie sich bitte an unserer Mitarbeiterin im Wellnessbereich oder an der Hotel Rezeption.

INFO: Vendiamo anche i nostri prodotti, se interessa un trattamento o prodotto, contattare la nostra estetista nel area wellness o rivolgersi alla Reception.

SAUNA &  
BERGWELLNESS



Hotel Jaufentalerhof

[www.jaufentalerhof.com](http://www.jaufentalerhof.com)

# SAUNA

---

## BERGWELLNESS

Das Top-Saunaerlebnis von 14.00 Uhr bis 19.00 Uhr.

Für die körperliche und harmonische Gesundheit bieten wir Ihnen das Dampfbad mit ca. 40° C, die finnische Panorama Sauna mit ca. 90° C die „Bio Tiroler“ Sauna mit verschiedenen Kräutern und eine Infrarotkabine. Zum Relaxen stehen Ihnen Ruhebetten im Heustad'l und im Saunahaus „HornWeiß ALP“ die Alm mit dem Panoramablick auf den Hausberg „Weißhorn“ zur Verfügung.

Nutzen Sie das Dampfbad ohne Badesandalen und ohne Handtuch. Betreten Sie die Trockenkabine ohne Badesandalen, mit Handtuch (Holzschutz und Hygienegründe) und bedecken Sie damit die gesamte genutzte Holzfläche. Die Sauna ist eine textilfreie Zone. Betreten Sie die Saunakabine steht ohne Badekleidung, damit die Wärmestrahlung Ihrer Haut ungehindert erreicht und die Synthetischen Stoffe bei Aussetzung der hohen Raumtemperatur keine Gifte und Substanzen abgeben.

In der Nachruhfase empfehlen wir Ihnen einen Bademantel und Wollsocken zu tragen – nach der Abkühlung im kalten Wasser, muss sich der Körper wieder erwärmen, um Erkältungen und Unterkühlungen zu vermeiden. Planen Sie genügend Zeit ein, um die Sauna richtig zu genießen. Für Hektik und Termindruck gibt es in der Sauna keinen Platz.

## SCHWIMMBAD

Öffnungszeiten von 07.00 Uhr bis 19.00 Uhr. Im Schwimmbadbereich finden Sie unser großes Wasserbecken mit Gegenstromanlage, einen Wasserfall und den Whirlpool. Zum Relaxen stehen Ihnen Ruheliegen zur Verfügung.









## SAUNA

---

### IL WELLNESS ALPINO

Fare la Sauna: una vera avventura dalle ore 14.00 alle ore 19.00. Per il benessere fisico e aromatico dei nostri ospiti offriamo il bagno turco a 40°, la sauna panoramica finlandese a 90° C, la sauna "Bio Tirolese" e la cabina a raggi infrarossi. All'interno degli ambienti benessere il percorso sauna rappresenta un'irrinunciabile proposta per riposare.

L'accesso ai bagni a vapore è consentito solo sandali e senza telo sauna. Le cabine asciutte devono essere utilizzati senza sandali e muniti di telo sauna (a protezione del legno e per motivi igienici) coprendo completamente le superfici d'appoggio. In sauna è vietato indossare tessile. L'utilizzo della sauna in costume da bagno è vietato: i materiali sintetici esposti a temperatura elevate possono liberare sostanze nocive e creare irritazioni alle pelle.

Nella fase di riposo raccomandiamo di utilizzare un accappatoio e calze di lana. Dopo la fase di rinfrescamento, infatti, il corpo va tenuto caldo per evitare raffreddori e ipotermie.

### LA PISCINA

Orari d'apertura: dalle ore 07.00 alle ore 19.00.

Nell'area piscina troverete la nostra grande vasca con flusso di corrente contraria, una cascata e l'idromassaggio. Potete rilassarvi sulle sdraie a vostra disposizione.



## KOSMETISCHE BEHANDLUNGEN / COSMETICA

**KLEINE GESICHTSBEHANDLUNG** 55 Min./65,00 €

### TRATTAMENTO VISO PICCOLO

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Augenbrauen fassonieren, Ampulle, Maske oder Massage und Abschlusspflege  
Pulizia del Viso, Peeling, Pulizia profonda, sopracciglia regolazione, Ampolla, maschera viso oppure massaggio e cura finale.

**GROÙE GESICHTSBEHANDLUNG** 80 Min./78,00 €

### TRATTAMENTO VISO GRANDE

Gönnen Sie sich eine Pause. Tanken Sie neue Energie mit einer Extra-portion Power für attraktives und gepflegtes Aussehen. Ein sichtbar verfeinertes Hautrelief ist das Ergebnis.  
Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Augenbrauen fassonieren, Ampulle und Packung (diese wird individuell je nach Hauttyp zusammengesetzt), Massage und Abschlusspflege.

Godetevi un momento di Pausa. Ricaricate nuova Energia con una dose extra Power per un look attraente e ordinato. Una pelle visibilmente raffinate è il risultato.

Pulizia del Viso, Peeling, Pulizia profonda, sopracciglia regolazione, ampolla, maschera viso (che viene costituito secondo il tipo di pelle), massaggio e cura finale.

**GESICHTSBEHANDLUNG FÜR DEN HERRN** 75 Min./75,00 €

### TRATTAMENTO VISO PER I UOMINI

**"ALLES AUßERGEWÖHNLICH"** – eine Gesichtsbearbeitung für den modernen Mann mit einer exklusiven Pflegeserie, speziell entwickelt für anspruchsvolle Männerhaut. Für Männer, die Ihr Aussehen nicht dem Zufall überlassen wollen. Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Ampulle, Maske und Abschlusspflege

Un Trattamento viso per il uomo moderno con una serie di cura esclusiva, sviluppato per la pelle maschile esigente. Per uomini che non vogliono lasciare il loro aspetto al caso.

Pulizia del viso, peeling, pulizia profonda, ampolla, maschera viso e cura finale.

### AUGEN/OCCHI

Augenbrauen regulieren/Regolazione sopracciglia 10,00 €

### HÄNDE UND FÜÙE/UNGHIE PERFETTE

Maniküre mit Handmassage ca. 45 Min./35,00 €  
Manicure con massaggio mani

Pediküre mit Fußmassage ca. 45 Min./35,00 €

Pedicure con massaggio piedi

### PERMANENTLACK/SMALTO SEMIPERMANENTE

Pediküre mit/con Permanentlack/Semipermanente 55,00 €  
Maniküre mit/con Permanentlack/Semipermanente 45,00 €  
Nagellack Smalto 5,00 €

### DEPILATION DEPILAZIONE

Bein komplett	Gamba intera	45 Min./35,00 €
Halbbein	Mezza gamba	30 Min./25,00 €
Bikinizone	Inguine	15 Min./15,00 €
Achseln	Ascelle	15 Min./15,00 €
Rücken / Brust	Schiena / Petto	45 Min./35,00 €
Oberlippe / Kinn	Labbro superiore / Mento	15 Min./15,00 €





## MASSAGEN

### KLASSISCHE MASSAGEN

#### DIE KLASSISCHE GANZKÖRPERMASSAGE

Entspannende, klassische Ganzkörpermassage mit erwärmten Öl.  
Ihr Körper wird von Kopf bis Fuß massiert, regeneriert und entspannt.

#### IL MASSAGGIO INTEGRALE CLASSICO

##### MASSAGGIO RILASSANTE CON OLIO CALDO.

Il vostro corpo viene curato dalla testa ai piedi. ca. 50 Min./58,00 €

### KLASSISCHE RÜCKENMASSAGE

Wohltuende, entspannende Massage von Nacken und Rückenbereich,  
empfehlenswert bei Verspannungen am Rücken

#### MASSAGGIO ALLA SCHIENA CLASSICO

Massaggio rilassante alla schiena e cervicale. ca. 20 Min./36,00 €

### TEILMASSAGE

Die klassische Massage an Rücken und Beinen hinten, Muskelverspannungen werden gelöst und die Durchblutung wird angeregt!

#### MASSAGGIO PARZIALE

Massaggio classico schiena e gambe dietro. ca. 25 Min./38,00 €

### FUß UND BEINMASSAGE

Eine klassische Massage am Fuß und an der Beinmuskulatur.  
Sie wirkt vitalisierend bei müden Beinen.

### MASSAGGIO AL PIEDE E GAMBA

Un massaggio classico sui muscoli del piede e della gamba.  
Ha un effetto vitalizzante sulle gambe stanche. ca. 25 Min./38,00 €

### GESICHT/KOPF/NACKENMASSAGE

MASSAGGIO TESTA/VISO/CEVICALE ca. 25 Min./38,00 €



## SPEZIAL MASSAGEN!

### JAUFENTALERHOF MASSAGE

Bei dieser besonderen Behandlung beginnen wir zuerst mit einer heißen Rolle, um die Muskulatur zu lockern und um Sie ideal auf die Rückenmassage vorzubereiten. Bei der Massage verwenden wir eine Alpenkräuter Emulsion. Diese wirkt hautbelebend, spannungslösend und sehr wohltuend auf die Muskulatur.

### MASSAGGIO JAUFENTALERHOF

Con questo trattamento speciale, iniziamo con un rullo caldo per rilassare i muscoli e preparaci idealmente al massaggio alla schiena.

Durante il massaggio usiamo un'emulsione di erbe alpine!

Ha un effetto rivitalizzante, rilassante alla pelle.

Rücken	Schiena	ca. 25 Min./42,00 €
Ganzkörper	Completo	ca. 50 Min./65,00 €

### RÜCKEN SPEZIAL

Bei dieser Spezial-Rückenbehandlung kommen Naturprodukte zum Einsatz. Sie entspannen im Tiroler Bergsalzbad, um Ihre Muskulatur vorzubereiten. Anschließend wird durch die Massage eine Tiefenregeneration des Muskelgewebes erreicht. Das abschließende Hauttonic belebt den Geist und lässt den entspannten Zustand noch lange auf Sie wirken.

### SCHIENA SPECIALE

Per questo trattamento speciale alla schiena utilizziamo dei prodotti naturali. Rilassate nella vasca con salina di montagna tirolese per preparare i muscoli. Dopo con il massaggio viene raggiunto una rigenerazione del tessuto muscolare.

50 Min./60,00 €

### KOMBI MASSAGE

Dieser Mix besteht aus einer Fuß Zonen Massage und einer Klassischen Rückenmassage.

### MASSAGGIO KOMBI

Questo Mix è un massaggio alla riflessologia plantare e un massaggio alla schiena classico.

50 Min./65,00 €

### RÜCKEN WOHL IN DER SCHWEBEWANNE

Die Fangopackung, auch bekannt als das „schwarze Gold“ mit ätherischem Rosmarinöl dient zur Lockerung der Muskulatur. Wir kombinieren die Fangopackung mit einer entspannenden Kopf-Nacken-Rückenmassage. Muskelverspannungen werden gelöst, Kopfschmerzen werden gelindert und sie dient zur allgemeinen Entspannung des Bewegungsapparates.

### BENESSERE PER LA SCHIENA NEL LETTINO SOFT PACK

L'impacco di fango, si dice anche "l'oro nero" con olio di rosmarino aiuta a rilassare i muscoli. L'impacco viene combinato con un massaggio rilassante alla testa/cervicale e schiena. Tensioni muscolari vengono sciolti e mal di testa viene alleviato.

ca. 50 Min./65,00 €



### EINE STUNDE VOLLER ENTSPANNUNG

Entspannende Ganzkörpermassage mit speziellem Johanniskraut Öl, welches sehr entzündungshemmend, durchblutungsfördernd und ideal bei Muskelkater ist. Zum Schluss wird ein warmes wohltuendes Heukissen auf den Schulter-Nackebereich aufgelegt, wodurch Tiefenentspannung erzielt wird.

### UN ORA PIENA DI RILASSAMENTO

Massaggio completo rilassante con olio d'iperico, quale è molto antinfiammatorio, circolazione del sangue e ideale per indolenzimento. Alla fine viene messo un cuscino caldo con fieno sulla spalla/cervicale.

50 Min./165,00 €

### HONIG MASSAGE MIT „FLORI'S ALMHONIG“

Die Massage wendet die Kraft des Bienenhonigs direkt auf den Körper an. Schadstoffeinlagerungen werden vermindert, die Haut wird zart geglättet, das Gewebe tonisiert.

### MASSAGGIO AL MIELE DI FLORIAN

Le molteplici virtù del miele direttamente sulla pelle. Ricco di preziosi principi funzionali il miele favorisce l'eliminazione delle scorie immagazzinate, lisciando e tonificando la cute.

50 Min./165,00 €

### KRÄUTERSTEMPEL MASSAGE

Sanfte Massagebewegungen entlocken den warmen Kräuterstempeln ihre entschlackende und hautpflegende Wirkung. In zauberhafte Duftwelten entführt, fühlen Sie sich entspannt und erfrischt.

### MASSAGGIO AI TIMBRI ALLE ERBE

Sotto l'effetto dei dolci movimenti del massaggio i caldi sacchetti di fiori sprigionano le loro proprietà depurative e balsamiche. Avvolti in inebrianti profumi Vi sentirete rilassati e rinfrescati.

50 Min./165,00 €





### STEIN-MASSAGE

Tief entspannende Bewegung warmer Basaltsteine lassen Muskelverspannungen wirkungsvoll dahinschmelzen und bringen Körper, Geist & Seele wieder in Einklang.

### MASSAGGIO CON LE PIETRE

Il massaggio con le pietre scioglie efficacemente le tensioni muscolari e avvolge in un rilassamento profondo. Armonia per anima, mente e corpo. 50 Min./165,00 €

### AROMA ÖL MASSAGE

Es ist eine Entspannungsmassage, wobei mit speziellen ätherischen Ölen massiert wird. Zusätzlich wird die Haut gepflegt und genährt. Am Schluss wird ein wärmendes Kirschkernkissen auf den Schulter-Nackenbereich aufgelegt, dadurch erreicht man die absolute Entspannung.

### MASSAGGIO AROMATICO

È un massaggio completo rilassante dove vengono utilizzati oli essenziali. In più la pelle viene curata e nutrito. Alla fine viene messo un cuscino caldo con noccioli della ciliegia. 50 Min./165,00 €



### FUßZONEN MASSAGE

Alle Organe, Gelenke und Körperteile haben zugeordnete Reflexzonen am Fuß. Diese können durch eine spezielle Druckmassage zur Selbstheilung angeregt werden. So führt diese Massage zu einem positiven Energiefluss durch den gesamten Organismus und die Funktionsstörungen innerer Organe können verbessert werden.

### MASSAGGIO ALLA RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Tutti i organi, muscoli e parti del corpo hanno zone riflesse sul piede. Questi possono essere stimolati con una pressione speciale per l'auto-guarigione. Quindi questo massaggio porta ad un flusso di energia positivo attraverso l'intero organismo e la disfunzione degli organi interi può essere migliorata. 25 Min./142,00 €







## KÖRPERBEHANDLUNGEN:

---

### PEELING!

#### BERGSALZ PEELING

Das Bergsalz befreit die Haut von Schüppchen und liefert zur selben Zeit Mineralstoffe und Spurenelemente. Ein wirkungsvoller Klassiker.

#### PEELING AL SALE DI MONTAGNA

Il sale di montagna leviga delicatamente la pelle e la nutre allo stesso tempo con sali minerali e microelementi. L'efficacia di un vero classico.

25 Min./35,00 €

#### HEU PEELING

ideal vor der Heu Packung – reinigend, regenerierend, belebend

#### PEELING AL FIENO

ideale prima del impacco al fieno – purificante, rigenerante, tonificante

25 Min./35,00 €

#### PEELING MIT ANSCHLIEßENDER KÖRPERPACKUNG

Das Peeling regt die Durchblutung an und reinigt die Haut porentief. Zudem macht es die Haut aufnahmefähiger und verleiht ein seidiges Hautgefühl. Die Wärmebehandlung stärkt das Immunsystem, wirkt durchblutungsfördernd und schmerzlindernd; besonders bei Gelenkbeschwerden.

#### PEELING CON IMPACCO

Il peeling stimola la circolazione purifica la pelle in profondità. Inoltre, rende la pelle ricettiva e dà una sensazione di pelle setosa. Il trattamento termico rafforza il sistema immunitario.

50 Min./60,00 €



## PACKUNG IN DER SCHWEBEWANNE!

IMPACCHI NEL LETTINO SOFT PACK!

### HEU BAD

Die traditionelle Heu Bad entfaltet stark durchblutungsfördernde Eigenschaften, entspannt das Gewebe und die Muskulatur und kann Gelenksbeschwerden auf natürliche Art lindern.

### IMPACCO AL FIENO

Il tradizionale impacco al fieno ha rinomate proprietà: incrementa notevolmente la circolazione sanguigna, rilassa i tessuti e la muscolatura ed alleggerisce le articolazioni.

25 Min./35,00 €

### ALGEN PACKUNG

Diese entstickende und entgiftende Körperpackung fördert den Stoffwechsel und wirkt hautstraffend – besonders bei Cellulite.

### IMPACCO ALLE ALGHE

Questo impacco disintossicante e purificante del corpo favorisce il metabolismo e ha un effetto rassodante sulla pelle, soprattutto nel caso della cellulite.

25 Min./35,00 €

### FANGO PACKUNG

Diese Wärmebehandlung stärkt das Immunsystem, wirkt durchblutungsfördernd und schmerzlindernd, besonders bei Gelenksbeschwerden.

### IMPACCO DI FANGO

Questo trattamento favorisce il metabolismo e incrementa la circolazione sanguigna.

25 Min./35,00 €

### APFEL- HAGEBUTTE PACKUNG

Gönnen Sie ihrer Haut ein sinnlich fruchtiges Schönheitsbad. Äpfel und Hagebutten sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, eine ideale Frucht für die Regeneration und Pflege Ihrer Haut.

### IMPACCO MELA & ROSA CANINA

Concedete alla vostra pelle un bagno di bellezza fruttato e sensuale. Le mele sono ricche di vitamine e sostanze minerali: un frutto ideale per la rigenerazione e la cura della pelle.

25 Min./35,00 €

Packungen können gerne auch in Kombination mit einer Massage gebucht werden zu einem sensationellen Preis von 60,00 €

Impacchi possono essere anche prenotati insieme con un massaggio ad un prezzo speciale di 60,00 €





## WASSERBÄDER!

---

### ZIRBEL BAD MIT HONIG

Es wirkt hervorragend bei starkem Muskelkater, regeneriert den Körper und das vegetative Nervensystem. Die Inhaltsstoffe des Honigs wirken leicht antibakteriell, glättend und feuchtigkeitsspendend.

### BAGNO AL MIELE E CIRMOLO

Efficace in particolare contro dolori muscolari, rigenerai il corpo e il sistema nervoso vegetativo.

Le sostanze contenute nel miele hanno un effetto antibatterico, distensivo e idratante per la pelle. ca. 20 Min./28,00 €

### LAVENDEL BAD

Der Genuss eines Lavendelbades schenkt Ruhe, Harmonie und Entspannung für Körper und Gemüt.

### BAGNO ALLA LAVANDA

Immersi in un bagno alla lavanda riscoprirete un senso di calma, di serenità ed armonia che credevate perduto nello stesso quotidiano.

ca. 20 Min./28,00 €

### ERKÄLTUNGS-BAD

Eine wärmende, wohltuende und entspannende Ölmischung regt den Stoffwechsel an und stärkt das Immunsystem.

### BAGNO CONTRO IL RAFFREDDORE

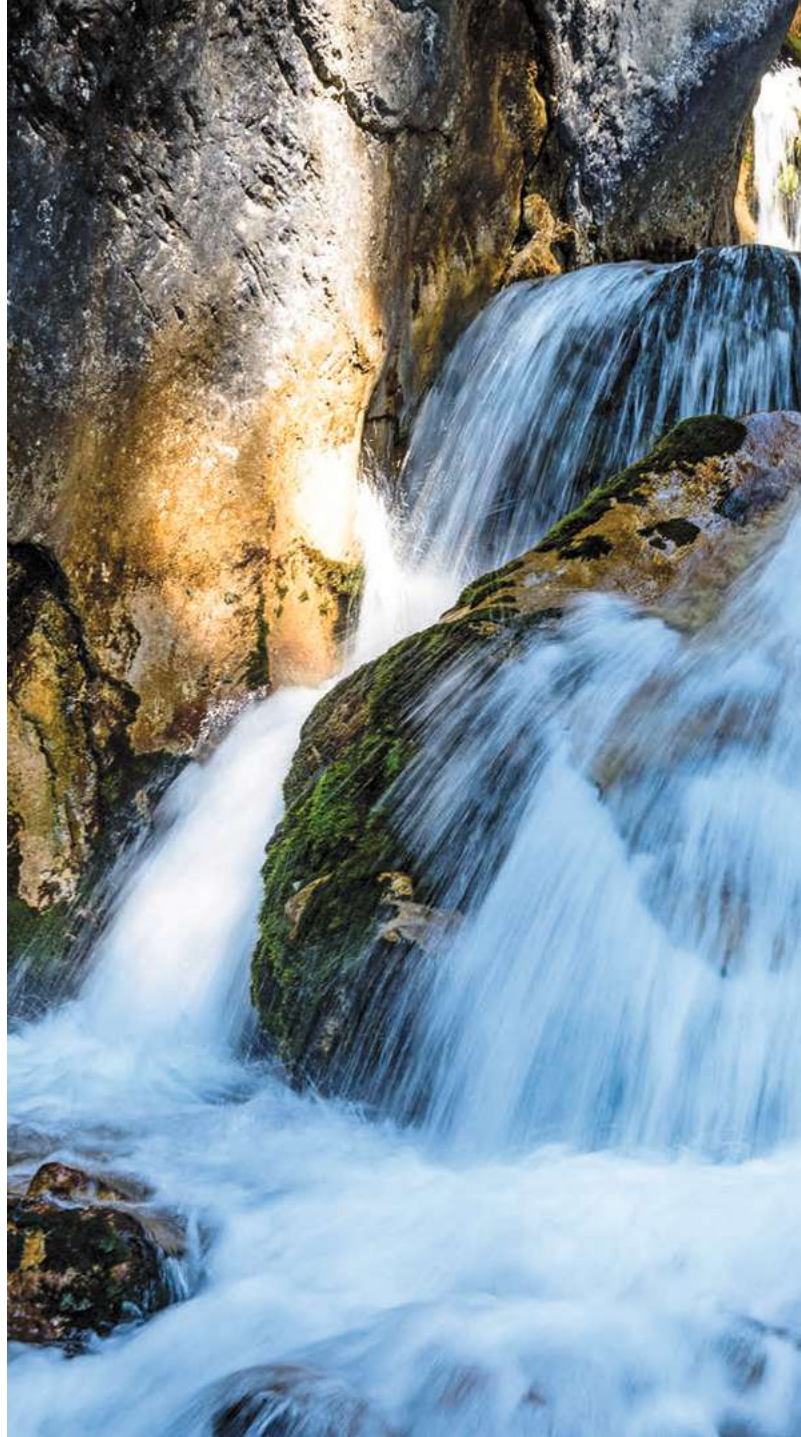
Questo bagno aiuta il nostro corpo a calmare e/o prevenire il raffreddore. ca. 20 Min./28,00 €

### MILCH UND HONIG BAD

Die entzündungshemmende Wirkung des Honigs wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus aus. Entschlackend, den Stoffwechsel anregend und hautpflegend.

### BAGNO AL MIELE E LATTE

L'effetto antinfiammatorio del miele favorisce il benessere dell'organismo intero. ca. 20 Min./28,00 €



## PAKETE:

---

### KLEINES ENTSCHLACKUNGSPAKET

Wir beginnen mit einem tiefenreinigendes Bergsalzpeeling, das die Haut von abgestorbenen Hautzellen befreit. Anschließend werden Sie in unserer Schwebewanne eine Algenpackung genießen, die stark ent-  
schlackend und entgiftend wirkt. Zum krönen Abschluss werden wir Sie mit einer Teilmassage verwöhnen.

### PICCOLO PACCHETTO PURIFICANTE

Iniziamo con un peeling al sale di montagna, che libera la pelle delle cellule morte. Dopo godetevi un impacco alle alghe, nel nostro lettino Soft Pack, che ha un effetto forte disintossicante. Per completare, vi  
vizzeremo con un massaggio parziale.

80 Min./90,00 €

### JAUFENTALERHOF VERWÖHN PAKET FÜR DIE FRAU

- Große Gesichtsbehandlung
- Maniküre
- Peeling ihrer Wahl
- Körperpackung ihrer Wahl
- Teilmassage

...gönnen Sie sich einen Tag Auszeit und genießen Sie in unserer „BergWellness“ einen entspannenden und erholsamen Tag.  
(Paket auch über mehrere Tage buchbar!)

### PACCHETTO PER LEI "JAUFENTALERHOF"

- Trattamento viso grande
- Manicur
- Peeling a scelta
- Impaccho a scelta
- Massaggio parziale

... godetevi un giorno di riposo nel nostro centro benessere "Alpino"  
(Pacchetto prenotabile anche a più giorni!)

195,00 €





FÜR EINEN KORREKTEN SAUNAGENUSS EMPFEHLEN WIR FOLGENDE 10 PUNKTE ZU BEACHTEN

- 01 Besuchen Sie die Sauna weder hungrig noch mit vollem Magen
- 02 Genießen Sie vor dem Saunagang eine Reinigungsdusche und trocknen Sie sich vor dem Betreten der Kabine gründlich ab.
- 03 Betreten Sie die Sauna mit erwärmten Körper, ein warmes Fußbad im Vorfeld zum Saunabad fördert das Schwitzen zusätzlich.
- 04 Besuchen Sie die Kabine für eine Zeit von 10 – 15 Minuten je nach persönlichem Wohlbefinden.
- 05 Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ausreichend ab.
- 06 Wohltuend wirken nach der Abkühlung ein leichtes erwärmen der Füße bis zum Knöchel mit einem warmen Fußbad und das Überziehen von Wollsocken
- 07 Ruhe Sie Ihren Körper im warmen Bademantel eingehüllt ausreichend aus, die Ruhephase sollte mindestens 30 Minuten andauern.
- 08 Wiederholen Sie den Saunagang maximal 3 Mal, auch im Sommer fördert ein Saunabesuch ihre Gesundheit und pflegt Ihre Schönheit.
- 09 Informieren Sie sich bei unserem Team–gerne beraten wir Sie zu unserem Behandlungsangebot, zu den Wirkungen und Kontraindikationen der Sauna.
- 10 Ruhe ist im gesamten Saunabereich oberstes Gebot. Wir bitten Sie in den Kabinen und Ruhebereichen andere Gäste bei Ihrer Entspannung und Ruhe nicht zu stören.

PER IL MASSIMO PIACERE E UN CORRETTO UTILIZZO DELLA SAUNA INVITIAMO I NOSTRI OSPITI A OSSERVARE LE 10 ISTRUZIONI SEGUENTI

- 01 Evitare di utilizzare la sauna se affamati o a stomaco pieno
- 02 Prima dell'utilizzo della sauna va effettuata una doccia. Il corpo deve essere perfettamente asciugato prima dell'utilizzo della cabina.
- 03 Accedete alla sauna a corpo riscaldato, un pediluvio caldo favorisce il trattamento e stimola la sudorazione.
- 04 Utilizzare la cabina per un periodo da 10 a 15 minuti secondo il vostro personale benessere e la vostra condizione fisica.
- 05 Provvedete a rinfrescarsi sufficientemente dopo la sauna.
- 06 Dopo esservi rinfrescati e prima della fase di riposo consigliamo di riscaldare i piedi fino alle caviglie con un getto di acqua tiepida e di indossare calze di lana.
- 07 Riposatevi sufficientemente utilizzando il soffice accappatoio, il ciclo di riposo dovrebbe durare almeno 30 minuti.
- 08 Ripetete l'utilizzo della sauna nel rispetto di ogni fase (riscaldamento, rinfrescamene, riposo) fino a un massimo di 3 volte; anche durante l'estate la sauna stimola la vostra salute e cura la vostra bellezza.
- 09 per un corretto utilizzo della sauna rivolgetevi al nostro team; saremo lieti di informarvi sui nostri trattamenti, sugli effetti e le controindicazioni della sauna e riguardo al nostro programma giornaliero di trattamenti.
- 10 Nell'intera area sauna va rispettata la massima quiete. Invitiamo tutti i nostri ospiti a non arrecare disturbo nelle cabine e negli spazi adibiti al riposo.

## WELLNESS UND RUHE WELLNESS E RIPOSO

Zufriedenheit  
ist ein stiller Garten,  
in dem man sich ausruhen kann!

„Il Corpo umano è un tempio e  
come tale va curato e rispettato,  
sempre!“  
Ippocrate

