




FALKENSTEINER

Hotel <sup>\*\*\*\*</sup>

Falkensteinerhof

Welcome Home!

MASSAGEN, BEAUTY & BÄDER  
DEUTSCH



Es gibt eine Person, mit  
der man nie einen Termin  
vereinbart: mit sich selbst!  
Nehmen Sie sich die  
Zeit zu genießen.



In unserem Wellness- & Beauty-Bereich finden Sie eine Vielzahl an Möglichkeiten, sich so richtig verwöhnen zu lassen. Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie unsere **fünf Quellen** des Wohlbefindens: Schöpfen Sie **Kraft, Energie und Lebensfreude** und lassen Sie sich von unserem Wellness- & Beauty-Team beraten und betreuen.

Auf einer Fläche von über 1000 m<sup>2</sup> auf zwei Etagen erleben Sie eine Welt des Wohlfühlens. Nutzen Sie die Vielfalt des Angebotes!



## **DIE 1. QUELLE DES WOHLBEFINDENS: WASSER** 8

---

Spüren Sie, wie Harmonie und Frische den ganzen Körper durchströmen. Und wie jede Zelle aufzuatmen und neue Kraft zu tanken scheint. Tauch Sie ein in die Wasserwelt des Falkensteinerhofes.

## **DIE 2. QUELLE DES WOHLBEFINDENS: WÄRME** 10

---

Die Wärme umhüllt den Körper und sorgt für reinigende Pflege sowie neue Belebung und Entspannung.

## **DIE 3. QUELLE DES WOHLBEFINDENS: ENTSPANNUNG** 12

---

Die wohltuende und entspannende Wirkung der Massage ist seit Jahrtausenden bekannt. Am besten kombinieren Sie die Massage mit einem wohltuenden Schönheitsbad oder einem Saunagang.

## **DIE 4. QUELLE DES WOHLBEFINDENS: SCHÖNHEITSPFLEGE** 16

---

Wir bieten Ihnen ein umfassendes Pflegeprogramm:

Gesichtsbehandlungen	16
Körperbehandlungen	18
Routine & Extras	19
Bäder & Packungen	20
Verwöhnpakete	24

## **DIE 5. QUELLE DES WOHLBEFINDENS: AKTIVE ERHOLUNG** 28

---

## **TIPPS FÜR NOCH MEHR WOHLBEFINDEN** 30

---

## **MEIN WOHLFÜHLPROGRAMM** 31

---

# Die 1. Quelle des Wohlbefindens: Wasser



Spüren Sie, wie Harmonie und Frische den ganzen Körper durchströmen. Und wie jede Zelle aufzuatmen und neue Kraft zu tanken scheint. Gezielte Bewegung im Wasser trainiert den ganzen Körper – ohne Belastung der Gelenke, Bänder, Sehnen oder der Wirbelsäule.

## **TAUCHEN SIE EIN IN DIE WASSERWELT DES FALKENSTEINERHOFES**

- Erlebnishallenbad mit Wasserbetten
- Sonnenhalle zur Regeneration im Wasserbereich
- Panorama-Whirlpool für Saunabesucher
- Solepool mit Salzwasser (gegen Bezahlung)

Geöffnet von 7.00–19.00 Uhr.

## Die 2. Quelle des Wohlbefindens: Wärme

Die Wärme umhüllt den Körper und sorgt für reinigende Pflege sowie neue Belebung und Entspannung.



## Unsere drei Wärme-Bereiche für Sie:

### VALSER SCHWITZSTUBE

Die trockene und heiße Luft (ca. 70°C) fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem. Außerdem führt ein Aufenthalt in der Schwitzstube zu einer Enttalgung der Haut.

### BLOCKHAUS-SAUNA

Entdecken Sie den Ursprung der Saunakultur. Wie bei den Finnen steht die Sauna auch hier im Freien. Und die trockene und heiße Luft (ca. 90°C) sorgt für eine bessere Durchblutung. Nutzen Sie diese besondere Atmosphäre!

### TÜRKISCHES DAMPFBAD

Dampfbäder sind gesund und machen Haut und Haare richtig schön. Die Luftfeuchtigkeit beträgt hier fast 90 % und die Temperatur steigt auf 40–50°C. Hier können Sie befreit aufatmen – dank der wohltuenden Aromen.

Zum Regenerieren legen Sie sich nachher einfach in unseren Ruheraum „Sonnenhalle“ mit Wasserbetten (eine Etage höher).

Freie Verfügbarkeit täglich von 14.00–19.00 Uhr.

Bitte beachten Sie, dass der Sauna-Bereich ein Nacktbereich ist und für Kinder unter 12 Jahren nicht angeboten wird. Auf Vormerkung können Kinder unter 12 Jahren die Sauna von 13.00–14.00 Uhr benutzen.

### TIPPS FÜR EINEN WIRKSAMEN SAUNA-ZYKLUS (CA. 2 STUNDEN BEI 3 SAUNAGÄNGEN):

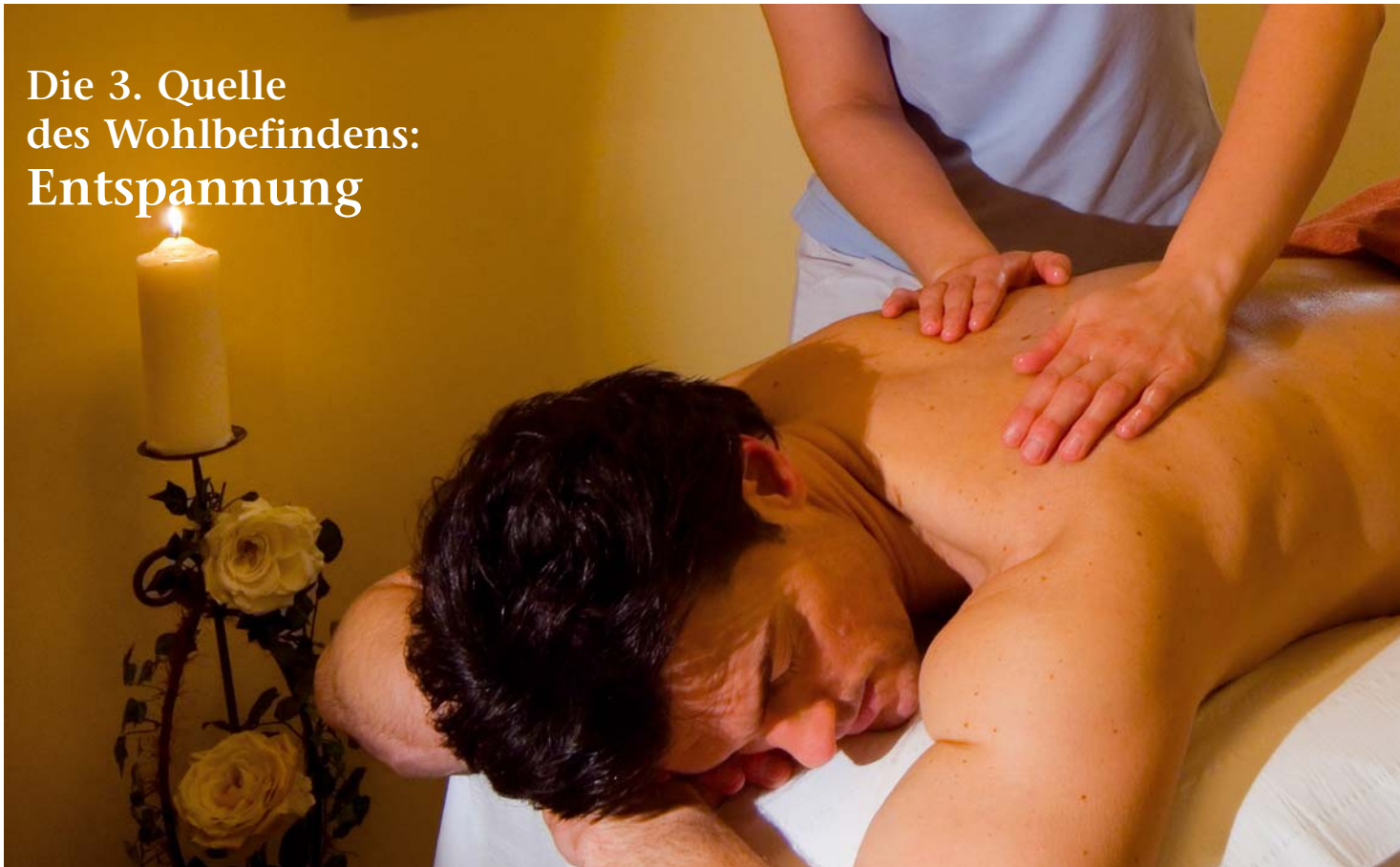
Achten Sie darauf, dass Ihre Füße warm sind.  
Trinken Sie viel Flüssigkeit – am Besten Wasser.  
Betreten Sie die Sauna bitte nur mit einem Badetuch bekleidet.

- 1. Saunagang:** Reinigungsdusche  
5 bis 7 Minuten im Dampfbad  
abdsuchen (nicht zu warm!) oder mit Eis einreiben  
ausruhen in der Sonnenhalle
- 2. Saunagang:** Dampfbad oder Schwitzstube  
langsames Abdsuchen  
ausruhen in der Sonnenhalle
- 3. Saunagang:** Schwitzstube  
zum Abschluss: Atemübungen im Freiluftbereich bzw.  
im Garten

Den Saunagang kombinieren Sie am besten mit einer zusätzlichen Massage oder Bade-Anwendung.

Lassen Sie sich von unserem Team beraten.

## Die 3. Quelle des Wohlbefindens: Entspannung



Die wohltuende und entspannende Wirkung der Massage ist seit Jahrtausenden bekannt. Verspannungen und die damit ausgelösten Beschwerden zählen zu den häufigsten Zivilisations-Krankheiten. Hier kann eine gute Massage vorbeugen und wahre Wunder bewirken. Am besten kombinieren Sie die Massage mit einem wohltuenden Schönheitsbad oder einem Saunagang.

### **KLASSISCHE GANZKÖRPERMASSAGE** 50 min € 48,-

Fast eine Stunde lang werden verschiedene wohltuende Massagetechniken angewendet. Mit diesem Genuss schenken wir Ihnen ein neues Lebensgefühl voll Energie und Vitalität.

### **KLASSISCHE TEILMASSAGE** 25 min € 29,-

Eine besondere Behandlung, um Verkrampfungen in der Rückenmuskulatur zu lösen, um die Durchblutung anzuregen und damit Schadstoffe besser abtransportiert werden können.

### **ENTSPANNUNGSMASSAGE** 50 min € 48,-

Sorgt für die perfekte Harmonie zwischen Körper und Seele. Genau das Richtige bei Stress und Angespanntheit.

### **STIMULIERENDE FUßMASSAGE** 25 min € 29,-

Ihre Füße tragen Sie ein Leben lang. Im Fuß spiegelt sich der gesamte Organismus wider. Durch die Stimulation der verschiedenen Zonen wird während der Behandlung der Energiefluss angeregt und ausgeglichen.



### HOT STONES MASSAGE

55 min € 55,-

Entspannungsmassage mit warmem Öl und Lavasteinen. Gönnen Sie Ihrem Körper ein besonderes Wohlgefühl und unvergleichliche Entspannung.

### SHIATSU (auf Anfrage)

50 min € 63,-

Die japanische Shiatsu Massage hat ihren Ursprung in der traditionellen chinesischen Medizin. Sie hilft, die Lebensenergie wieder frei im Körper fließen zu lassen. Energieblockaden, die das Wohlbefinden stören, werden aufgelöst.

### NEU: AROMAMASSAGE

50 min € 52,-

Bei der Aromamassage werden ätherische Öle mit entspannender Massage kombiniert. Neben der wohltuenden Wirkung der Massage entspannen Sie sich durch individuelle Düfte, die Sie von jeglichem Stress befreien.

### NEU: RESONANZMASSAGE

50 min € 59,-

Die Resonanzmassage ist ein Symbiose aus antiken Techniken, alpiner Tradition und Elementen aus anderen Kulturen. Die Synergie aus Schröpfen, Energie- und Entschlackungsmassage löst Verspannungen, Schlackenstoffe und bringt Sie wieder in Schwung. Entspannung und Wohlbefinden breitet sich im Körper aus.

### GESICHTS-KOPF-NACKEN-MASSAGE

20 min € 28,-

### LYMPHDRAINAGE

50 min € 49,-

Durch das sanfte Weiterpumpen der aufgestauten Lympheflüssigkeit wird der Abtransport der Schlackenstoffe gefördert. So kommt das Immunsystem zu neuer Stärke.

### LYMPHDRAINAGE GESICHT

20 min € 28,-

### LYMPHDRAINAGE BEINE

25 min € 29,-

Am besten kombinieren Sie die Massage mit einem wohltuenden Schönheitsbad oder einem Saunagang.

# Die 4. Quelle des Wohlbefindens: Schönheitspflege

GUINOT  
INSTITUT • PARIS

Wir bieten Ihnen ein umfassendes Pflegeprogramm der hochwertigen Kosmetiklinie GUINOT – sowohl für Frauen als auch für Männer. Vereinbaren Sie einfach einen Termin in unserem Beautycenter und lassen Sie sich individuell beraten.

## Gesichtsbehandlungen

### BEAUTÉ NEUVE 45 min € 57,-

Durch Fruchtsäure und Fruchtzymase (von Äpfeln, Trauben, Zitrusfrüchten, Ananas und Papayas) werden verhornte Zellen und Unreinheiten schonend entfernt und Ihrer Gesichtshaut wird eine neue und glatte Struktur verliehen.

### HYDRADERMIE 80 min € 65,-

Eine hochwirksame Behandlung mit sofort sichtbaren und lang anhaltenden Ergebnissen erweckt Ihre Haut zu neuem Leben. Schwerpunkte wie Augen, Lippen und Hals, werden besonders verwöhnt. Durch sanfte Stimulation werden die Wirkstoffe in die tieferen Hautschichten transportiert.

### HYDRADERMIE YEUX 50 min € 57,-

Intensivbehandlung mit straffendem Effekt für die Augenpartie.

### HYDRADDERMIE LIFT 50 min € 69,-

Intensivbehandlung mit straffendem Effekt.

### LIFTOSOME 50 min € 57,-

Die Behandlung festigt die Haut, strafft das Gewebe und führt zu völliger Entspannung. Durch hoch konzentrierte Wirkstoffe, wie z.B. die Vitamine E, F und C, belebt diese Anwendung die Funktion der Hautzellen und verbessert die Elastizität des Gewebes. Ihr Gesicht erstrahlt in neuer Schönheit.

### AROMATIC 50 min € 51,-

Individuelle, maßgeschneiderte Gesichtsbehandlung mit ätherischen Ölen und Pflanzenauszügen. Die Behandlung verleiht Ihrem Teint neue Ausstrahlung.



## Körperbehandlungen

**KÖRPERPEELING** 20 min € 29,-

**ABSOLUE MINCEUR** 40 min € 37,-

Entschlackende Körperbehandlung mit ätherischen Ölen und Tonerde im Perlenbad.

**SPA ESSENTIEL** 45 min € 43,-

Entschlackende und feuchtigkeitsspendende Körperpackung mit ätherischen Ölen.

**HYDRADERMIE BRUST** 45 min € 42,-

Besonders die Brust benötigt optimale Pflege zur Erhaltung und Straffung.

**AROMATIC CORPS** 55 min € 59,-

Schlanker durch ätherische Öle, leichter durch entschlackende Tonerde, zarter durch Kiwi und Rohrzucker.

## Routine & Extras

### HAND- UND FUßPFLEGE

Maniküre € 22,-

Pediküre € 32,-

Handpeeling und Packung € 14,-

Fußpeeling und Packung € 14,-

### DEPILATION

mit besonders hautfreundlichem Wachs

Oberlippe € 5,-

Achsel oder Schritt € 10,-

Arme € 13,-

Beine bis Knie € 23,-

Beine komplett € 33,-

Männliche Rückenbehaarung € 18,-

### AUGENBRAUEN

regulieren € 13,-

Wimpern färben € 10,-

Augenbrauen färben € 7,-

Wimpern und Augenbrauen färben € 15,-

### GANZKÖRPER-SOLARIUM

10 min € 7,-

Tanken Sie Sonnenstrahlen – unabhängig vom Wetter und der Tageszeit.



## Bäder & Packungen

Genießen Sie die Kostbarkeit von Ruhe, Wohltat und Zeit. Besonders wohltuend und wirkungsvoll sind unsere zahlreichen Bäder, für die wir nur hochwertige Cremes, Essenzen und Pflegeprodukte verwenden. Ob für „Sie“ oder für „Ihn“, wir haben die richtige Auswahl an Anwendungen.

**SOLEPOOL** für max. 4 Personen, ca. 35 min € 37,-

Salzwasserbecken mit Salz vom Toten Meer und farbig pulsierenden Lichtspielen. Die Sole entschlackt und stärkt die Abwehrkräfte. Die Haut wird besser durchblutet.

**SERAILBAD** für 2–4 Personen, ca. 40 min, pro Person € 20,-

Reiben Sie Ihren Körper mit Moor, Algen, Kreide oder mit einem unserer zahlreichen Beautyprodukte ein. Genießen Sie dazu die wohltuende Strahlungswärme der Dampfsauna. Wirkt durchblutungsfördernd, entzündungshemmend und entgiftend. Schafft Entspannung und Wohlbefinden.

**PERLENBAD** ca. 35 min € 35,-

Eingebettet in einer wunderschönen Muschel genießen Sie die verschiedensten Schönheits- und Pfleegerlebnisse: Algen-peeling, Unterwasser-Membranmassage, Farblichttherapie und Regenmassage „Mairegen“. Wirkt feuchtigkeitsspendend für die Haut und entspannend.

**FALKENSTEINER-HEUBADL** ca. 20 min € 37,-

Das Heu der Bergwiesen aus Gräsern, Blumen und Kräutern wirkt sich vorteilhaft auf den Kreislauf aus. Der Kontakt mit dem eingewässerten Heu führt zu erhöhter Schweißbildung und zur Entschlackung. Anwendungsbereiche: Entschlackung, rheumatische Erkrankungen, entkrampfende Wirkung bei Stress und Ärger, auch wohltuend für den Magen-Darm-Trakt.



Perlenbad

### CLEOPATRABAD – SOFTPACKWANNE ca. 20 min € 37,-

Der Zustand unserer Haut ist entscheidend für das gesamte körperliche Wohlbefinden. Beim Cleopatrabad wird Ihre Haut durch Mandelöl, Olivenöl und Erdnussöl mit viel Feuchtigkeit versorgt und verwöhnt. Empfehlenswert bei: Hautreizungen, schuppiger und trockener Haut, Rötungen bzw. Irritationen nach dem Sonnenbad oder Solarium.

### NACHTKERZEN-ÖLBAD – SOFTPACKWANNE ca. 20 min € 37,-

Aus den Samen der gelben Blüte der Nachtkerze gewinnt man ein kostbares Öl, einen Fitmacher für die Haut, die Psyche und das Immunsystem. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren des Nachtkerzenöls haben eine ausgleichende Wirkung auf den Hormonhaushalt, regulieren den Zellstoffwechsel und fördern die Elastizität und Regeneration der Haut.

## ALPINE HEALTHCARE

### FELDTHYMIAN & ZIRBELKIEFER – AKTIV & DETOX

Entschlacken Sie Ihren Körper und genießen Sie die Ruhe. Feldthymian belebt den Hautstoffwechsel, stärkt Nerven und fördert die Durchblutung der Haut. Kombiniert mit der ausgleichenden Wirkung der Zirbelkiefer auf den Kreislauf und das Wohlbefinden, stärkt dieses Gesundheitsbad nicht nur Ihre Atmung, sondern ganz speziell auch Ihre Nerven.

Packung mit Spezialmassage	50 min € 55,-
Ganzkörpermassage mit denselben Essenzen	50 min € 59,-
Peeling	25 min € 29,-

### ARNIKA & JOHANNISKRAUT – REGENERATION & AKTIV

Fühlen Sie die belebende Kraft der Sonnenpflanzen. Dieses Gesundheitsbad spendet Ihren müden Gelenken und Muskeln neue Fitness. Die Kraft des Wirkstoffkomplexes von Arnika und Johanniskraut baut Stress ab und löst Verspannungen.

Packung mit Spezialmassage	50 min € 55,-
Ganzkörpermassage mit denselben Essenzen	50 min € 59,-

### RINGELBLUME & KAMILLE – BEAUTY & ENJOY

Freuen Sie sich auf eine besondere Pflege strapazierter Haut. Ringelblume und Kamille aktivieren die Zellregeneration und wirken beruhigend auf gereizte Haut: Ihr Teint wird wieder frisch, die trockene Haut geschmeidig und erstrahlt in neuem Glanz.

Packung mit Spezialmassage	50 min € 55,-
Ganzkörpermassage mit denselben Essenzen	50 min € 59,-
Heupeeling	25 min € 29,-

# Verwöhnpakete



## BEAUTY FÜR SIE

€ 172,-

- 1 Hautdiagnose mit Produktberatung
- 1 Gesichtsbehandlung „Hydradermie“
- 1 Nachtkerzenölbad
- 1 Körperpeeling im Perlenbad
- 1 Reinigungsset – Guinot

## BEAUTY FÜR IHN

€ 169,-

- 1 Gesichtsbehandlung „Hydradermie“
- 1 Falkensteiner Heubadl
- 1 Körpermassage
- 1 Pflegeprodukt – Nettoyant visage

## RELAX & SPA

€ 288,-

- 1 Körpermassage
- 1 Resonanzmassage
- 1 Hot-Stones-Massage
- 1 Körperpeeling im Perlenbad
- 1 Falkensteiner Heubadl
- 1 Nachtkerzenölbad
- 1 Solepool mit farbigen Lichtspielen

## WELLNESS, FRISCHE UND STRAFFERE HAUT

€ 319,-

- 1 Gesichtsbehandlung „Aromatic“
- 2 Körperbehandlungen „Aromatic Corps“
- 2 SPA Essentiel
- 1 Solepool mit farbigen Lichtspielen
- 1 Absolve Minceur

## BEAUTY UND PFLEGE FÜR 3 TAGE

€ 260,-

- 1 Hautdiagnose mit Produktberatung
- 1 Gesichtsbehandlung „Beauté Neuve“
- 1 Gesichtsbehandlung „Hydradermie“
- 1 Wimpern und Augenbrauen färben
- 1 Maniküre
- 1 Pediküre
- 1 Körper-Peeling im Perlenbad
- 1 Nachtkerzenölbad
- 1 Solarium



### WELLNESS, BEAUTY UND SPA 3 TAGE ZUM KENNENLERNEN

€ 215,-

- 1 Gesichtsbehandlung „Hydradermie“
- 1 Körpermassage
- 1 Körperpeeling im Perlenbad
- 1 Falkensteiner Heubadl
- 1 Solepool mit farbigen Lichtspielen

### BEAUTY „DE LUXE“

€ 360,-

- 1 Hautdiagnose mit Produktberatung
- 1 Gesichtsbehandlung „Beauté Neuve“
- 1 Gesichtsbehandlung „Hydradermie“
- 1 Gesichtsbehandlung „Hydradermie Lift“
- 1 Gesichts-Kopf-Nacken-Massage
- 1 Nachtkerzenölbad
- 1 Solepool mit farbigen Lichtspielen
- 1 Körper-Peeling im Perlenbad
- 1 Körpermassage

### AKTIV & VITAL

€ 117,-

- 1 Körpermassage
- 1 Teilmassage
- 1 Solepool mit farbigen Lichtspielen
- 1 Solarium

### GENIEßEN ZU ZWEIT

€ 225,-

- 2 Gesichtsbehandlungen „Aromatic“
- 2 Gesichts-Kopf-Nacken-Massagen
- 1 Solepool für 2
- 1 Serialbad für 2

## Die 5. Quelle des Wohlbefindens: Aktive Erholung



Nutzen Sie die Urlaubstage für Ihre aktive Erholung. Im Ferienort Vals sind Sie in einem der schönsten Gebiete Südtirols. Nehmen Sie sich Zeit für eine unserer geführten Wanderungen, zum radfahren oder laufen – und im Winter zum Ski fahren, winterwandern oder Touren gehen.

Oder besuchen Sie unseren Fitnessraum, der jederzeit für Sie geöffnet ist. Sie werden sehen: Hier bekommen Sie jede Menge Schwung!

- kleiner Fitnessraum
- Nordic Walking
- Wassergymnastik
- Meditation
- Waldlauf

Genießen Sie die Ruhe auf unserer Sonnenterrasse und im Garten.





Welcome Home!

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