



**FALKENSTEINER**

*Hotel & Spa  
Sonnenparadies* \*\*\*\*

**PREISE ACQUAPURA SPA  
SONNENPARADIES**  
DEUTSCH

**„Nirgendwo fühlen wir uns  
so zu Hause wie in einem  
Falkensteiner Hotel!“**





**Willkommen in Ihrem ganz persönlichen Wellness Paradies. Genießen Sie die unvergleichlich entspannte Atmosphäre in unserem schön gestalteten Acquapura SPA. Ruhe, Entspannung und die innere Balance stellen sich hier ganz von selbst ein.**

Wahre Schönheit kommt von innen. Nehmen Sie sich Zeit für unsere Bäder, Behandlungen und Verwöhn-Pakete. In unserem Hamam wartet ein besonders exotisches Baderlebnis mit orientalischem Pflegeritual auf Sie. Und unsere exklusive Pflegelinie von Mary Cohr Paris verwöhnt all Ihre Sinne mit ätherischen Ölen.



# Übersicht



## MASSAGEN

10

Die wohltuende und entspannende Wirkung der Massage ist seit Jahrtausenden bekannt. Verspannungen und die damit ausgelösten Beschwerden zählen zu den häufigsten Zivilisationskrankheiten. Eine gute Massage kann vorbeugen und wahre Wunder bewirken.

## SCHÖNHEITSBEHANDLUNGEN

12

Genießen Sie die pflegenden Schönheitsbehandlungen mit hochwertigen Produkten von Mary Cohn Paris. Die Gesichts- und Körperbehandlungen mit ätherischen Ölen versetzen Frauen und Männer gleichermaßen in eine Welt der Schönheit mit beeindruckenden Ergebnissen.

## BÄDER UND PACKUNGEN

14

Softpackanwendungen in der Schwebeliege oder Bäder in der Kaiserwanne – genießen Sie die Kostbarkeit von Ruhe und Zeit. Besonders wohltuend und wirkungsvoll ist das türkische Erlebnisbad: Im Hamam vergessen Sie Alltag und Stress und tauchen ein in neue Sinneswelten.

## SAUNAVERGÜGEN

16

Die Wärme umhüllt den Körper und sorgt für reinigende Pflege sowie neue Belebung und Entspannung. Den Saunagang kombinieren Sie am besten mit einer Massage oder Badeanwendung.

## VERWÖHN-PAKETE

18

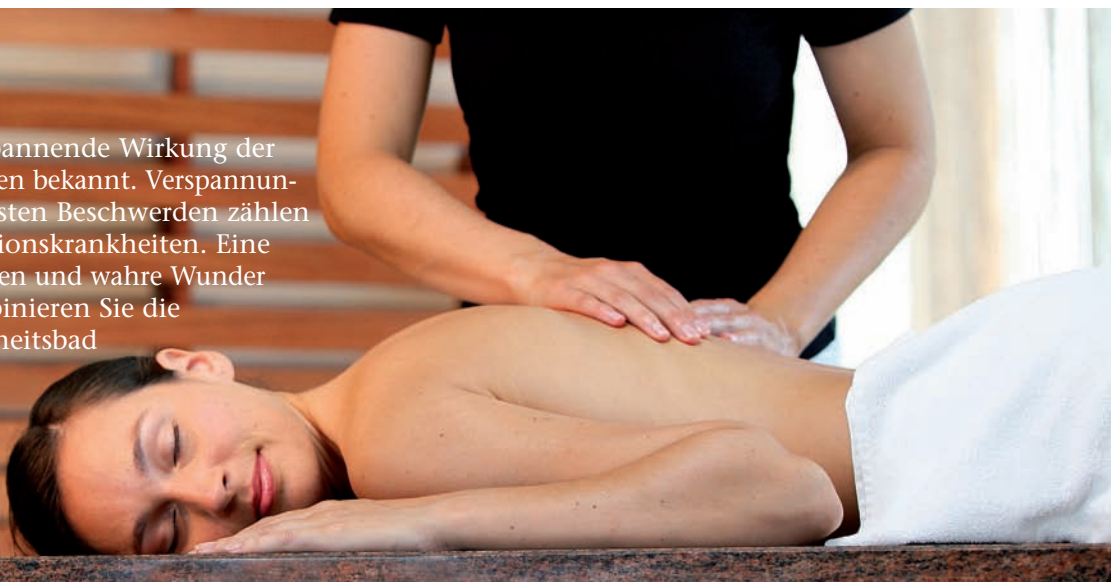
Für Sie haben wir Ihr persönliches Verwöhn-Paket geschnürt. Sie lassen sich fallen – wir übernehmen die Details.

## TIPPS FÜR NOCH MEHR WOHLBEFINDEN

21

# Massagen

Die wohltuende und entspannende Wirkung der Massage ist seit Jahrtausenden bekannt. Verspannungen und die damit ausgelösten Beschwerden zählen zu den häufigsten Zivilisationskrankheiten. Eine gute Massage kann vorbeugen und wahre Wunder bewirken. Am besten kombinieren Sie die Massage mit einem 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 20 - 25 min € 28,-

Eine besondere Behandlung, um Verkrampfungen und Giftstoffe zu lösen und die Durchblutung anzuregen. Wählen Sie zwischen Nacken- oder Rückenmassage, entspannende Kopf- oder Gesichtsmassage oder anregende Fuß-Reflex- oder Beinmassage.

## ENTSPANNUNGSMASSAGE MIT KRÄUTERÖLEN ODER 4 VERSCH. KERZENDÜFTEN 45 min € 47,-

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

## HOT STONE MASSAGE 50 min € 53,-

Für die Hot Stone Massage werden glatte Steine aus Lava verwendet, die die Wärme besonders gut speichern. Diese warmen Steine werden auf die Energiezentren des Körpers gelegt und der ganze Körper wird sanft massiert. Die heißen Steine entfalten durch die Wärme ihre Wirkung und regulieren den Energiefluss. Außerdem werden Muskeln gelockert und Verspannungen gelöst. Ergänzen Sie die Hot-Stone-Massage mit zusätzlichen Steinen und einer Gesichtsmassage mit heißen Steinen.

## KRÄUTERSTEMPEL MASSAGE 50 min € 59,-

Sanfte Massagebewegungen entlocken dem warmen Kräuterstempel seine entschlackende und hautpflegende Wirkung. In zauberhafte Duftwelten entführt, fühlen Sie sich entspannt und erfrischt.

## SPORTMASSAGE 25 min € 29,-

Die Sportmassage hat die Aufgabe Muskelstrukturen vor einem Wettkampf zu lockern oder Verspannungen nach sportlichen Aktivitäten zu lösen und die Durchblutung anzuregen. Durch eine Sportmassage wird das Wohlbefinden des Sportlers gesteigert und die Leistungsfähigkeit erhöht.

## AYURVEDISCHE GESICHT-KOPF-KÖRPERMASSAGE 80 min € 80,-

Ein unvergleichliches Erlebnis! Warmes, nährendes Öl für eine wunderbare Körpermassage. Die Massage steigert visionäre Eigenschaften, stärkt den gesamten Organismus, lindert Angst und Depressionen, stärkt das Nervensystem und verleiht Vitalität.

## AYURVEDISCHE RÜCKENMASSAGE 30 min € 39,-

Eine äußerst wohltuende und sehr tiefgehende Rückenmassage, welche eine fließende ineinander greifende Massagetechnik beinhaltet.

## AYURVEDISCHE FUSSMASSAGE 30 min € 36,-

Entspannende Fußmassage mit warmen Kräuterölen. Wirkt beruhigend und ausgleichend bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität und Kältegefühl.

## CHOCOLATMASSAGE 50 min € 58,-

Die Verwöhn-Massage für alle Kakao-Liebhaber und Genießer schenkt traumhafte Erholung und seidenweiche Haut. Ein Schokoladengenuss ohne Reue!

## CHOCOLATMASSAGE FÜR KINDER 30 min € 29,-

# Schönheitsbehandlungen

Genießen Sie die pflegenden Schönheitsbehandlungen mit hochwertigen Produkten von Mary Cohr Paris. Die Gesichts- und Körperbehandlungen mit ätherischen Ölen versetzen Frauen und Männer gleichermaßen in eine Welt der Schönheit mit beeindruckenden Ergebnissen.

## Körperbehandlungen

### KÖRPERPEELING

€ 29,-

Fördert die Durchblutung der Haut. Ein Peeling aus Kiwi und Rohrzucker entfernt abgestorbene Hautzellen – die Haut wird geglättet und geschmeidiger.

### SPA AROMATIQUE CORPS

50 min € 55,-

Bei dieser Körperbehandlung wird gezielt auf die Problemzonen eingegangen. Durch Peeling, Massage und Körperpackung entsteht ein wunderbares Ergebnis. Sie selbst sind entspannt, die Körperkontur verbessert, die Haut gestrafft und die Durchblutung gefördert.

### SOIN MINCEUR FERMETÉ

70 min € 69,-

Die effiziente Behandlung für straffende Haut und eine schlankere Silhouette.

Diese Kombination aus Peeling, Massage und Packung hilft in kurzer Zeit und auf effiziente Weise einen jungen Körper zu bewahren oder wieder zu finden:

- Bekämpft Cellulite dank der Beseitigung von Schlacken und Giftstoffen und bringt neuen Sauerstoff ins Gewebe
- Fettreduktion dank seiner hohen lipolytischen Aktivität
- Straffung der Haut durch Stimulierung der Fibroblasten und des Collagens
- Drainierend durch die Mobilisierung der Flüssigkeiten, was zum Abschwellen führt. Auch für Herren geeignet.

### HAND- UND FUSSPFLEGE

Maniküre € 25,-

Pediküre € 35,-

Lack € 5,-

French Lack € 15,-

### DEPILATION MIT BESONDERS HAUTFREUNDLICHEM WACHS

Beine komplett € 33,-

Bein bis Knie € 26,-

Schritt oder Achsel € 15,-

Oberlippe € 5,-

Arme € 15,-

Männliche Brustbehaarung € 15,-

Männliche Rückenbehaarung € 15,-

### SOLARIUM

20 min € 8,-

## Gesichtsbehandlungen

### BEAUTÉ AROMATIQUE

50 min € 56,-

Ist eine individuelle Gesichtsbehandlung mit ätherischen Ölen und Pflanzenkonzentraten. Für eine ausgeglichene Haut, ein strahlendes Gesicht und intensives Wohlbefinden.

### BEAUTÉ LIFTING

50 min € 56,-

Ist eine Gesichtsbehandlung mit einer speziellen Gelmaske aus Meeres-Collagen. Die Haut gewinnt an Feuchtigkeit und an Elastizität. Für einen schönen Teint mit Verjüngungseffekt.

### CATIO VITAL

80 min € 73,-

Eine spezielle Gesichtsbehandlung mit Tiefenwirkung durch die Ionisation der Wirkstoffe. Die Haut wird vor allem von Unreinheiten befreit und optimal mit Sauerstoff versorgt. Durch die Augenbehandlung werden Fältchen und Krähenfüße gemindert. Die Augenpartie wirkt ausgeruht. Für eine gesunde und strahlende schöne Haut. Die Massage mit dem ätherischen Öl spendet neue Energie.

### CATIO LIFT

80 min € 78,-

Diese Gesichtsbehandlung besteht aus einer Drainage, wobei der Lymphfluss verbessert wird und Schlackenstoffe abtransportiert werden. Die Falttiefe wird sichtbar verringert. Durch die Stimulation der Muskeln erstrahlt die Haut in jugendlicher Frische.

### CATIO VITAL-LIFT

120 min € 130,-

Eine Behandlung mit Tiefenwirkung dank der Ionisation der Wirkstoffe. Die Haut wird von Unreinheiten befreit und mit Sauerstoff versorgt. Durch die Augenbehandlung werden Fältchen vermindert. Catio Lift besteht aus einer Drainage wobei der Lymphfluss verbessert wird und Schlackenstoffe abtransportiert werden. Falten werden verringert.

### RUND UM DIE LIPPEN

#### “CATIO VITAL” ODER “LIFT LEVRES”

30 min € 26,-

Kleine Behandlung rund um die Lippen mit Reinigung, Peeling, Anti-Aging und abschließender Maske und Massage.

### RUND UM DIE AUGEN

Augenbrauen regulieren € 12,-

Augenbrauen färben € 8,-

Wimpern färben € 9,-

## Bäder und Packungen

Softpackanwendungen in der Schwebeliege oder Bäder in der Kaiserwanne – genießen Sie die Kostbarkeit von Ruhe und Zeit. Besonders wohltuend und wirkungsvoll ist das türkische Erlebnisbad: Im Hamam vergessen Sie Alltag und Stress und tauchen ein in neue Sinneswelten.



### **HAMAM – TÜRKISCHES ERLEBNISBAD** 60 min einzeln € 65,- 90 min zu zweit € 97,-

Genießen Sie ein unvergessliches Entspannungs- und Pflegeritual von alleine oder zu zweit. Beginnend mit einem Kräuterdampfbad werden Sie auf das Zeremoniell sanft eingestimmt. Anschließend folgt eine angenehme Seifenschäum-Massage auf einer beheizten Steinliege. Dabei wird die Haut tiefengereinigt glatt und samtig weich. Nach einem entspannenden Bad in der Whirlwanne mit ätherischen Ölen wird der Körper mit Kräuteröl einbalsamiert. Dazu wird Ihnen Tee und eine Schale Obst serviert.

### **PRIVATE SPA** 60 min alleine oder zu zweit € 65,-

Gönnen sie sich mit ihrem Partner eine Stunde Zweisamkeit im privatem Dampfbad, der gemeinsamen Whirlwanne und der entspannenden Wärmeliege so dass sie entspannt und erholt in den nächsten Urlaubstag starten.

### **PRIVATE SPA SPEZIAL** 120 min zu zweit € 95,-

Gönnen sie sich mit ihrem Partner zwei Stunden Zweisamkeit im privatem Dampfbad, der gemeinsamen Whirlwanne und der entspannenden Wärmeliege. Zusätzlich können sie sich gegenseitig mit einem getrocknetem Kürbisschwamm peelen und zum Abschluss mit reinem Mandelöl einmassieren so dass sie entspannt und erholt in den nächsten Urlaubstag starten.

### **SONNENBADL** 25 min einzeln € 25,- zu zweit € 48,-

Hier wird je nach Befinden oder Wunsch der Badezusatz individuell auf Sie abgestimmt (Kräuter, Ziegenmilch, Kamille, Rosenblätter, Cleopatras). Auch zu zweit im Kaiserbad möglich.

## Packungen im Schwebbett

Sie werden sich wie auf Wolken gebettet fühlen! Unser Soft-Pack-System ermöglicht eine freischwebende, für die Wirbelsäule entlastende Lagerung auf wohlig-warmem Untergrund. Die aufgetragenen Wirkstoffe haben hautglättenden Effekt in Form von Rückfettung, Entschlackung oder Hautregeneration.

Genießen Sie völlige Entspannung von Körper und Geist – wählen Sie aus folgenden Packungen:

### **HEUBAD** 25 min € 35,-

Das Heu, gewonnen von Bergwiesen oberhalb von 1.500 m, ist frei von Pestiziden und dient seit jeher als Heilmittel. Besonders empfehlenswert bei rheumatischen Beschwerden, Verspannungen und zur Entschlackung. Wirkt entkrampfend und wohltuend für den Magen-Darm-Trakt.

### **NACHTKERZENÖLBAD** 25 min € 35,-

Aus den Samen der gelben Blüte der Nachtkerze aus Nordamerika gewinnt man das kostbare Öl. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren des Nachtkerzenöls haben eine ausgleichende Wirkung auf den Hormonhaushalt, regulieren den Zellstoffwechsel und fördern die Elastizität der Haut. Besonders empfehlenswert bei trockener Haut, Neurodermitis und Psoriasis.

### **ZIRBELKIEFERBAD** 25 min € 35,-

Das Zirbelkieferbad wurde von Ärzten und Heilpraktikern bereits vor mehr als 100 Jahren in den frühen Bädertkulturen des Pustertals in Sexten, Olang und Innichen empfohlen. Das Bad wirkt positiv auf das seelische Empfinden sowie auf die Haut und stärkend nach körperlichen Anstrengungen.

### **APFEL-HAGEBUTTEN-BAD** 25 min € 35,-

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit einem fruchtigen und sinnlichen Schönheitsbad. Äpfel sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Pektin sowie Wachs und ist somit eine ideale Frucht zur Regeneration und Pflege der Haut. In Kombination mit der kostbaren Hagebutte wird die Regeneration der Haut spürbar verstärkt und das Austrocknen reduziert. Die Haut bekommt ihre Elastizität zurück.

### **FANGO-KÖRPERPACKUNG** 25 min € 35,-

Das natürlich gewonnene Fango befreit den Körper optimal von Verspannungen, wirkt entschlackend und hinterlässt durch seinen natürlichen Peelingeffekt eine samtig weiche Haut.

Genießen Sie die Behandlung Seite an Seite mit Ihrem Partner oder alleine.

# Saunavergnügen

Die Wärme umhüllt den Körper und sorgt für reinigende Pflege sowie neue Belebung und Entspannung. Den Saunagang kombinieren Sie am besten mit einer Massage oder Badeanwendung. Lassen Sie sich von unseren Team beraten.

## TIPPS FÜR EINEN ERFOLGREICHEN SAUNAGANG:

- Zwei bis drei Saunagänge pro Nachmittag sind ausreichend.
- Reinigen Sie sich unter der Dusche vor jedem Saunagang und trocknen Sie sich gut ab.
- Ein Saunagang sollte zwischen 10 – 15 min betragen.
- Duschen Sie immer nach dem Saunagang – kalte Wassergüsse von unten nach oben mag der Körper.
- Zwischen den Saunagängen mindestens 20 min ausruhen
- Zwischendurch kneipen (im Wechsel warm/kalt)
- Nach dem Besuch der Sauna ausreichend trinken

## DIE DAMPFSAUNA

Dampfbäder sind gesund und machen Haut und Haare richtig schön. Die Luftfeuchtigkeit beträgt hier fast 90% und die Temperatur steigt von 40°C auf 60°C. Hier können Sie Dank der wohltuenden Aromen befreit aufatmen.

## DIE BIOSAUNA

Sie hat ca. 65°C – eine wohltuende Wärme für jene, die die bedeutend heißere Variante der finnischen Blocksauna nicht mögen. Der Kreislauf wird angeregt und der Körper entschlackt.

## FINNISCHE BLOCKSAUNA

Entdecken Sie den Ursprung der Saunakultur. Wie bei den Finnen steht die Sauna auch hier im Freien und die trockene, heiße Luft (ca. 90°C) sorgt für eine bessere Durchblutung. Tanken Sie neue Kraft in dieser harmonischen, ruhigen Atmosphäre.

## Verwöhn-Pakete

Für Sie haben wir Ihr persönliches Verwöhn-Paket geschnürt. Sie lassen sich fallen – wir übernehmen die Details.



### KENNELERNPAKET SONNENPARADIES € 85,-

- Körperpeeling
- Heubad
- Teilmassage

### ICH FÜR MICH € 87,-

- Sonnenbadl nach Wahl
- Entspannungsmassage
- Maniküre

### JUNG UND SCHÖN € 117,-

- Catio lift
- Cleopatrabad
- Maniküre

### SCHWANGERSCHAFT GENIESSEN € 115,-

- Sonnenbadl nach Wahl
- Ayurvedische Fußmassage
- Pediküre
- Maniküre

### WOHLFÜHLPAKET FÜR IHN ODER SIE € 144,-

- Klassische Ganzkörpermassage
- Heubad oder Fangobad
- Gesichtsbildung für sie oder ihn

### RELAXTAG € 145,-

- Beaute Aromatique
- Maniküre
- Pediküre
- Teilmassage
- Solarium

### ENTSCHACKUNGSPAKET - 2 TAGE € 180,-

- Spa Aromatique Corps
- Heubad
- Soins Minceur Fermeté
- Fangobad

### WOHLFÜHLPAKET - 3 TAGE € 204,-

- Catio Vital
- Maniküre
- Klassische Ganzkörpermassage
- Nachtkerzenölbad
- Körperpeeling
- Solarium



# Tipps für noch mehr Wohlbefinden

## BERATUNG UND INFORMATION

Vereinbaren Sie einen Termin in unserem Beauty Center. Unsere MitarbeiterInnen beraten Sie gerne bei der individuellen Gestaltung Ihres Wohlfühlprogramms unter:

+39/0472/54 62 66 oder interne Nummer 504  
beauty.sonnenparadies@falkensteiner.com

## FRÜHZEITIGE RESERVIERUNG

Einzelne Behandlungen oder Pakete: Um Ihre Wünsche für Ihre Wohlfühltag optimal planen zu können, bitten wir Sie, bereits vor der Anreise zu buchen.

## VORBEREITUNG

Um entspannt Ihre Behandlungen genießen zu können, empfehlen wir Ihnen, ca. 10 Minuten vor Ihrem Termin zu uns zu kommen. Eine warme Dusche oder der Besuch eines Saunabades entspannt und reinigt. Männer sollten sich ca. 3 Stunden vor einer Gesichtsbildung rasieren.

## BEKLEIDUNG

Wir bitten Sie im Bademantel zur Massage zu kommen. Im Poolbereich ist Badebekleidung vorgeschrieben, der Saunabereich ist eine Nacktzone.

## WAS WIR NOCH WISSEN SOLLTEN

Bitte informieren Sie unsere Mitarbeiter über Ihre Wünsche, bzw. über Schwangerschaft, Beschwerden, Krankheiten o.ä.

## AUSRUHEN UND TRINKEN

Wir empfehlen Ihnen direkt nach Ihrer Behandlung Aktivitäten zu vermeiden und sich ein halbstündiges Nachruhen zu gönnen. Bitte trinken Sie genügend Wasser oder Tee.

## STORNOBEDINGUNGEN

Wir haben uns für Ihre gebuchten Termine gewissenhaft vorbereitet und ersuchen Sie um Verständnis, dass wir Behandlungen, die erst innerhalb von 6 Stunden vor Ihrem Termin storniert werden, mit 50 % in Rechnung stellen.







Welcome Home!

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