

ITALIANO



★★★★★

PREIDLHOF

Luxury DolceVita Resort



TRANSFORMATIONAL WELLNESS À LA CARTE

THE PREIDLHOF WAY

ALTO ADIGE, NATURNO, ITALIA

SCOPRI TE STESSO

SUL 46° PARALLELO, DOVE INIZIA IL MEDITERRANEO

Unisciti alla Community Wellness

Attraverso preziose condivisioni con un Team premuroso, affascinanti tecniche, incontri con straordinari Terapisti olistici, sorprendenti esperienze sensoriali e mindfulness si scoprono nuove ricchezze e nuove prospettive.

Goditi l'arte della cucina

Scegli il Wellness Healing Gourmet Menu creato dallo Chef Emanuele Giorgione e le esperienze di Mindful Eating e analisi sensoriale. Cena vegetariana, leggera, gourmet e detox dedicata a chi vuole curarsi attraverso il cibo ed esperienze di consapevolezza e degustazione per trasformarsi ed espandersi attraverso i sensi.

Rigenera corpo e mente

Un bilanciato programma di movimento, trattamenti armonizzanti e di efficaci tecniche corporee permette di aumentare le percezioni, comprendere le espressioni e cercare nel corpo il più grande maestro. Prova i benefici di una mente più tranquilla e come aumentare il senso di pace interiore.

Mettiti in contatto con un luogo naturale certificato da "Quiet Park"

Lasciarsi attraversare dal potere della montagna, provare l'effetto curativo del bosco, connettersi con tradizioni, persone, luoghi ed elementi che hanno un elevato potere trasformativo. Immersi nella natura, alla ricerca di equilibrio interiore.

Da non perdere l'immersione nel bosco con Irmgard Moosmair.

**INNOVATIVO CONCETTO SU MISURA
THE PREIDLHOF WAY
50 % PIACERE E 50 % CURA**



**EQUILIBRIO TRA BENESSERE
EDONICO ED EUEDEMONICO:
IL SEGRETO PER INIZIARE A FIORIRE**

Bilanciamo il lato edonico – degli amanti della bellezza e della vita – con quello eudemonico – il piacere di una consapevolezza profonda derivante da un nuovo approccio alla quotidianità. Il tutto in un luogo unico protetto dal potere e dall'energia positiva della Madre Terra.

“Obiettivo: ricreare il vero benessere con approccio edonistico al presente e più eudemonico al passato e al futuro.”

Patrizia Bortolin, Spa Designer & Holistic Coach

AWARDS & ACHIEVEMENTS

2022

- **Travel & Tourism Awards 2022 proudly hosted by LUXlife Magazine:** Most Transformational Wellness Travel Experience – Italy
- **Travel & Tourism Awards 2022 proudly hosted by LUXlife Magazine:** Best Holistic Wellness Resort Northern Italy
- **Haute Grandeur Global Spa Awards:** Best Hideaway Spa in Europe
- **Haute Grandeur Global Spa Awards:** Best Spa Manager in Europe
- **Haute Grandeur Global Spa Awards:** Best Resort Spa in Italy
- **World Luxury Spa Awards – Country Winner, Italy:** Best Spa Manager
- **World Luxury Spa Awards – Regional Winner, Southern Europe:** Luxury Adult Only Spa
- **Wellness Retreat of the Year 2nd Place:** Destination Deluxe

2021

- **Global Beauty & Wellness Awards 2021:** Winner “Most Innovative Wellness Concept” for The Preidlhof Way
- **Condé Nast Traveler (US) Reader’s Choice Awards:** “Best Resorts of the World”
- **Professional Beauty World Spa & Wellness Awards:** Finalist for both “Spa Leader of the Year” (Patrizia Bortolin) and “Worldwide Health & Wellness Destination of the Year”
- **Foodtrekking Awards, World Food Travel Association:** Winner for the Eating Philosophy
- **Destination Deluxe Awards:** Holistic Treatment of the Year 2nd position for Forest Bathing with Irmgard
- **Haute Grandeur Global Hotel Awards:** Patrizia Bortolin awarded “Best Spa Manager (Global)” and Preidlhof winner “Best Hideaway Spa” (Italy)
- **The Italy Prestige Awards:** “Luxury Spa Hotel of the Year”
- **Muse Hotel Awards:** “World-Class Luxury Holistic Spa”
- **Muse Hotel Awards:** “World-Class Luxury Healing Spa”
- **The Sustainable Spa Association:** First Hotel in Italy to be accredited
- **Quiet Parks International:** Certification
- **Top 10 World Awards, Independent Lifestyle Operator Hotels TOP 10 Awards (US)**
- **Top 10 Energy Healer Awards 2021:** Stefano Battaglia

2020

- **Destination Deluxe Awards 2020:** 3rd “Wellness Retreat of the Year”
- **Destination Deluxe Awards 2020:** Winner “Holistic Treatment of the Year” with Glowing Flow
- **Tatler SPA Guide 2020 mention:** “Best for Unleashing Joy”
- **Tatler SPA Guide 2020 mention:** Stefano Battaglia among the “5 Best International Healers”
- **Condé Nast Traveler (US) Reader’s Choice Awards:** “Best 30 Spa Resorts of the World”
- **Condé Nast Traveller (UK) SPA GUIDE:** Best Spas in the world
- **Active Hotel Awards 2020:** “Best Mountain Sport” category winner
- **The Top Ten Energy Healer Awards 2020:** Winner – Stefano Battaglia

2019

- **Tatler Spa Awards:** Best Spas in the World, category winner Infinity Pool
- **Condé Nast Traveller (UK) Spa Awards:** Category winner Spa Cuisine
- **TripAdvisor Travellers' Choice**
- **Wellness Heaven Award**
- **European Health and Spa Awards:** "Best Destination Spa", runner-up

Preidlhof è la prima Spa al mondo certificata ISO 17679:2016.

Preidlhof è certificato da: Quiet Parks international, Certificazione ISO Wellness, Sustainable Spa Association , Alpine Wellness, Belvita Leading Wellness Hotels, DolceVita Hotels, Associazione tedesca del benessere e Premium Selection.





THE PREIDLHOF – ADULTS ONLY

- | | |
|---|--|
| <p>1. SONNENSCHLÖSSL</p> <p>2. PREIDL-SPA & Med-SPA</p> <p>3. Padiglione gym</p> <p>4. Giardino panoramico</p> <p>5. Padiglione del sole con lettini ad acqua</p> <p>6. Collegamento a nuoto all'esterno</p> <p>7. Piscina panoramica 34 °C</p> <p>8. Piscina del sole 28 °C con spiaggia relax</p> <p>9. Grotta-piscina Blue Moon con cascata</p> <p>10. Dress-on Sauna "Schwarzbrenner" 60 °C</p> <p>11. Relax-Pool e Privat-Outdoor-SPA</p> <p>12. Dondoli dell'amore per 2</p> <p>13. Piscina sportiva infinity sul tetto – 20 m</p> <p>14. Outdoor SPA cinema</p> <p>15. Vigneto dell'hotel</p>
<p>16. DOLCE VITA LODGE</p> <p>17. Penthouse Suite</p> <p>18. the 50s – esclusiva piscina coperta/
piscina termale 31 °C</p> <p>19. Giardino delle erbe aromatiche bio</p> | <p>20. Wellness VIP Lounge</p> <p>21. Cocktails & more – Bar</p> <p>22. Terrazza per la prima colazione "Giardino"</p> <p>23. Wine & Spirit (Enoteca & Distilleria della casa)</p> <p>24. Ristoranti panoramici</p>
<p>25. SAUNA TOWER⁶ – L'edificio delle saune con 16 attrazioni tra saune, bagni turchi e sale relax su 6 piani</p> <p>26. Infinity Sky Pool con acqua salina 35 °C</p> <p>27. Hot & Fun – Sauna finlandese per eventi 90 °C</p> <p>28. Sala relax Deep Sea</p> <p>29. Sauna panoramica Bio in legno d'ulivo 55 °C</p> <p>30. Lounge con caminetto aperto e vista da sogno</p> <p>31. Lounge salina</p> <p>32. Sauna dei 5 elementi</p> <p>33. Functional Fitness Hall</p> <p>34. Sauna vinicola</p> <p>35. Walk of Love</p> <p>36. Tunnel di collegamento interno al Sonnenschlössl</p> <p>37. Padiglione Yoga</p> |
|---|--|

TRATTAMENTI À LA CARTE - INDICE

MAPPA DEL RESORT	06
L'ARTE DEL MASSAGGIO	10
L'ARTE DEL TOCCO	13
I MASSAGGI PREIDLHOF PER LA SCHIENA	17
AYURVEDA	18
BEAUTY - VISO LAB & SPA SKINCARE	20
ACQUA TERMALE A PREIDLHOF	23
MANICURE - PEDICURE	24
TRATTAMENTI CORPO	26
SONNO - SLEEP	28
SPA PER DUE	30
NEW LIFE	34
MEDICAL WELLNESS	36
DEEP SEA	40
SPA ETIQUETTE	42



A photograph of a bedroom with white curtains and a bed with folded beige linens. The text is overlaid on the image.

TRATTAMENTI À LA CARTE

“Per divenire sano e completo, l'uomo moderno deve apprendere 3 cose: **l'arte del riposo, l'arte della contemplazione e l'arte del riso e del sorriso.**”

R. Assagioli



L'ARTE DEL MASSAGGIO

MASSAGGI EDONICI E SENSORIALI

Il metodo "The Preidlhof Way" lascia ai terapisti la possibilità di personalizzare alcune sfumature previste nei protocolli esprimendo così il proprio talento e capacità di osservazione. Abbiamo selezionato con cura tutti gli oli da massaggio, tra cui l'olio di mandorla bio italiano utilizzato per la maggior parte dei massaggi e un olio professionale arricchito di zeolite e cannabis altamente rilassante e decontratturante che può essere aggiunto come extra (+ € 15,-).

CONSULENZA BENESSERE

Incontro con uno degli esperti del metodo Preidlhof per creare il tuo programma personalizzato e ricevere spiegazioni dettagliate su come i trattamenti possono aiutare a raggiungere importanti risultati.

ca. 30 min. € 60,-

AROMA MASSAGE

Massaggio rilassante, di media pressione, caratterizzato dall'uso di un mix di olii essenziali scelto in base alle esigenze e da applicare in punti specifici del corpo. Tra gli olii ci sono lavanda, niaouli, geranio per calmare, ispirare o purificare la mente, trattare la pelle e rilassare il corpo.

ca. 50 min. € 95,-

ca. 75 min. € 132,-

TOTAL MASSAGE

Massaggio totale ed intuitivo dalla testa ai piedi, coinvolgente e rilassante. Dedicato a chi cerca armonia, distensione, per alleggerire il corpo e la mente. Il massaggio ideale per chi desidera abbandonarsi, per chi ama i massaggi lunghi e le tecniche avvolgenti.

ca. 75 min. € 110,-

ISLAND MASSAGE

Massaggio avvolgente, rasserenante, tra i massaggi più piacevoli e coinvolgenti. Manovre allungate dalla testa ai piedi, attitudine particolarmente premurosa tipica della tradizione Hawaiana e un ricco mix di olio di cocco o mandorla abbinati ad un profumo di frangipane.

ca. 75 min. € 132,-

PREIDL HARMONY MASSAGE

Massaggio del corpo e del viso che dona armonia e senso di calma attraverso una combinazione tra il massaggio manuale e l'utilizzo di pietre preziose a volte impregnate di olio caldo altre volte più fresche e stimolanti. La raffinata sequenza di digito-pressioni detox e di massaggio con le pietre si sviluppa al ritmo di una musica ispirata alle foreste e alla libertà.

ca. 75 min. € 112,-

CANDLE MASSAGE

Massaggio sensoriale con una candela naturale realizzata a mano dal Team spa che una volta accesa si trasforma in un caldo e naturale burro nutriente. Le materie prime pregiate si fondono con gli oli essenziali creando piacevoli fragranze tra cui scegliere: lavanda, camomilla, mediterraneo, alpina etc.

ca. 50 min. € 82,-

RELAX MASSAGE

Massaggio rilassante e personalizzato realizzato con avvolgenti manovre di media intensità. In base alle esigenze si può aggiungere una goccia di prezioso olio essenziale sulla pianta dei piedi per favorire rilassamento o equilibrio.

ca. 50 min. € 73,-

ca. 75 min. € 105,-

SOUND & QUARTZ

Rituale mistico realizzato su un lettino riempito con una preziosa sabbia di quarzo, riscaldata e morbidamente adattata alla forma del corpo. L'esperienza crea sensazioni ed emozioni distensive o rigeneranti grazie all'interazione delle vibrazioni create dalle campane tibetane, strumenti artigianali o dal gong suonati dal Terapista poi amplificate dal quarzo e infine trasmesse a tutto il corpo.

ca. 45 min. € 79,-

ca. 75 min. € 110,-

CLOUD MESSAGE

Massaggio rilassante del viso e della testa avvolto nel profumo naturale della linea "Nuvola di crema." Attenua lo stress, facilita il sonno, aiuta a rilasciare tensioni e rasserenare la mente e i tratti del viso. Un massaggio finale ai piedi riporta "coi piedi per terra."

ca. 50 min. € 95,-





L'ARTE DEL TOCCO

CURARE E TRASFORMARE

ANCIENT HEALING SESSION

Trattamento originale creato dal nostro esperto che si basa sui concetti della Medicina Tradizionale Cinese integrale e sulle sue interazioni con altri antichi approcci alla salute. Grazie ad una sapiente personalizzazione del massaggio e mirati esercizi fisici, di respirazione o di Dao Yin Yoga che fanno parte del trattamento, si possono trasformare aspetti importanti che influenzano la vita quotidiana. Informazioni più dettagliate sono disponibili al Ricevimento Spa.

ca. 80 min. € 150,-

YAKU SHIATSU

Trattamento personalizzato con il nostro esperto di Shiatsu che nel suo metodo personale fonde una lunga esperienza, una consistente formazione e una continua ricerca in ambito olistico con la sua particolare sensibilità. Yaku significa acqua in lingua quechua ed è al suo fluire che si ispira questa profonda esperienza di rigenerazione ed equilibrio. Il trattamento viene realizzato a terra, sopra un futon, indossando abiti comodi e di cotone. Informazioni più dettagliate sono disponibili al Ricevimento Spa.

ca. 80 min. € 150,-

"PERSONAL HEALTH" MASSAGE & BODYWORK

Massaggio anti-stress ispirato all'osteopatia e abbinato a dolci mobilizzazioni posturali, personalizzato e modulabile in base alle esigenze. I Terapisti specializzati in questa tecnica possono suggerire esercizi mirati in base alle necessità.

ca. 80 min. € 150,-

HAWAIIAN HEALING SESSION

Esperienza ispirata al massaggio e alla medicina hawaiana, in cui amore e soffio vitale diventano strumenti di guarigione. Massaggio molto coinvolgente in grado di favorire l'aumento della consapevolezza, di sciogliere le tensioni psico-fisiche e di trasmettere a corpo e mente nuove possibilità attraverso il respiro, il movimento e il tocco.

ca. 120 min. € 250,-

PERSONALISED THERAPEUTICAL MASSAGE

Realizzato da terapisti con un approccio multi-disciplinare il massaggio tratta problematiche legate in particolare alla muscolatura, alla struttura e alla articolazioni. Il massaggio include tecniche diverse in base alla specializzazione del terapeuta (Cupping, Dorn & Breuss, riflessologia, sportivo, rilassante ecc).

ca. 50 min. € 85,-

ca. 75 min. € 132,-

HOLISTIC CARE

Trattamento-massaggio originale, ricercato e altamente personalizzato che combina un lavoro energetico sui meridiani e i punti dell'agopuntura con varie tecniche corporee. Un viaggio dal materiale al sottile per entrare in profondo contatto con se stessi.

ca. 105 min. € 200,-

ANMO TUINA

Massaggio personalizzato basato sui concetti della Medicina Tradizionale Cinese integrale (MTC). Il raffinato trattamento si concentra sulle fasce muscolari e i tendini di cervicale, braccia, spalle, schiena, fianchi e gambe. Calma il sistema nervoso e riattiva il qi (anmo).

ca. 50 min. € 99,-

FOOT REFLEXOLOGY

Riflessologia del piede che aiuta a stimolare, riattivare o bilanciare l'intero organismo attraverso la pressione e il massaggio di punti precisi del piede che corrispondono a vari organi o parti del corpo.

ca. 50 min. € 71,-

STONE MASSAGE EXPERIENCE

Massaggio rituale che utilizza l'energia geotermica. Il profondo calore sprigionato dalle pietre calde si diffonde su tutto il corpo generando, grazie ad un massaggio in aree specifiche, una percezione di benessere fisico ed emozionale per una sensazione di maggiore equilibrio e bilanciamento.

ca. 75 min. € 104,-

SHIATSU

Seduta personalizzata di shiatsu con una Shiatsuca e terapeuta di rara sensibilità. La lunga esperienza e la qualità della presenza della terapeuta sono le peculiari unicità di questa seduta.

ca. 50 min. € 90,-

ca. 75 min. € 135,-



LYMPHATIC DRAINAGE

Linfodrenaggio manuale secondo il metodo Vodder: massaggio delicato, lento e ritmico ideato per stimolare il flusso della linfa corporea. Nel trattamento non viene utilizzato olio e la pressione deve essere molto delicata.

ca. 50 min. € 71,-





I MASSAGGI PREIDLHOF PER LA SCHIENA

HOLISTIC BACK MASSAGE

Massaggio della schiena personalizzato e profondo che si focalizza sulla struttura articolare e le fasce muscolari. Prevede massaggio, manipolazioni precise e mirate e delicate fasi di bilanciamento e armonizzazione.

ca. 50 min. € 80,-

REFLEX BACK MASSAGE

Intenso massaggio della schiena e stimolazione della zona dorsale attraverso le zone riflesse del piede. Un massaggio che va oltre il rilassamento muscolare della schiena grazie agli effetti riequilibranti della riflessologia plantare.

ca. 50 min. € 73,-

ca. 75 min. € 104,-

KNEIPP BACK MASSAGE

Massaggio per la schiena che utilizza il potere del calore e un massaggio per rilassare in profondità e sciogliere le tensioni. Inizia una serie di tocchi di 25 minuti con un telo imbevuto di acqua calda applicato sulla schiena con una particolare tecnica e si conclude con un breve massaggio rilassante di 25 minuti alla schiena realizzato con un olio detox arricchito con zeolite e cannabis: abbinamento che rende il trattamento molto soddisfacente, piacevole e di grande effetto.

ca. 50 min. € 80,-

DEEP BACK MASSAGE

Massaggio profondo e personalizzato che utilizza tecniche decontratturanti e tonificanti del massaggio svedese o sportivo. Un olio professionale di origine vulcanica viene utilizzato per amplificare ed espandere l'effetto del massaggio manuale.

ca. 50 min. € 95,-



AYURVEDA

CON NISHA: TERAPISTA DI SRILANKA

SHARIRA ABHYANGA

Pregiati oli alle erbe favoriscono l'effetto disintossicante di questo massaggio per tutto il corpo. Aiuta a eliminare l'ama (scorie) e stimola il flusso linfatico. Trattamento armonizzante e rilassante.

ca. 50 min. € 71,-

ca. 75 min. € 104,-

VISHESHA PRATHIKARA

Scioglie le tensioni e rilassa l'intera muscolatura della schiena e della zona di spalle e nuca.

ca. 50 min. € 71,-

SHIRODHARA

Celebre trattamento ayurvedico: di grande aiuto in casi di insonnia, nervosismo, cefalea, ipertensione. Con lente oscillazioni viene fatto colare dell'olio caldo sulla fronte, l'olio ayurvedico viene scelto in base al tipo di costituzione corporea.

ca. 50 min. € 71,-

SHIRSHA / MUHUNA / PADA ABHYANGA

Questa particolare e piacevole combinazione di massaggio della testa, della nuca, del viso e dei piedi riduce tensioni, stress e accresce l'energia psicofisica.

ca. 25 min. € 39,-

ca. 25 + 25 + 25 min. € 104,-

VISHESHA SHARIRA

Trattamento per tutto il corpo in cui Nisha, terapeuta ayurvedico, si concentra in particolare sulle aree che presentano maggiori tensioni.

ca. 50 min. € 71,-

KALARI

Kalari è un massaggio molto intenso realizzato con i piedi, riattiva, stimola in profondità, scioglie la stanchezza e rivitalizza.

ca. 50 min. € 71,-





BEAUTY – VISO LAB & SPA SKINCARE

Data la nostra passione per la cura del viso abbiamo creato un nuovo programma di trattamenti e prodotti: protagoniste sono le linee cosmetiche Preidlhof, un mix di performance, piacere e sostenibilità. Arriva la nostra linea CLEAN BEAUTY 2023, sostenibile, vegana, tecnologica creata per la cura di tutti i giorni e che si affianca alla nostra linea professionale cosmeceutica utilizzata in cabina per effetti immediati e straordinari.

Con la collaborazione del nostro Team di esperti abbiamo realizzato queste 2 linee di cosmetici ricchi di principi attivi per garantire effetti visibili e duraturi già dopo il primo trattamento ed una linea completa per la cura quotidiana che rispetta i massimi standard di sostenibilità.

L'ingrediente segreto per creare un'esperienza speciale è poi il mix di professionalità, competenza e attenzione delle nostre esperte Beauty 5*.

TRATTAMENTI VISO TECNOLOGICI

Lo straordinario risultato si deve agli affetti di un cocktail di prodotti altamente attivi veicolati in profondità da una sofisticata apparecchiatura che emette brevi impulsi che agiscono sugli spazi intracellulari, stimolano la biosintesi di collagene ed elastina e favoriscono la respirazione cellulare.

SHOW: THE LIFTING EFFECT

Trattamento effetto lifting immediato realizzato con un'innovativa apparecchiatura ad alta precisione e prodotti che trasformano l'aspetto della pelle: attenuazione delle rughe cutanee e degli effetti dell'invecchiamento, miglioramento generale della pelle che risulta rinnovata, luminosa e con maggiore tono.

ca. 75 min. € 130,-

BEAUTY: EXPRESSION BOOSTER

Trattamento non invasivo, Botox-like per ridurre in modo evidente tensioni e contratture dal viso, attenuare i segni di espressione esistenti e prevenire gli effetti dell'invecchiamento sulla pelle. Rende il viso più disteso senza ridurne l'espressività, migliorando anche l'aspetto generale della pelle che risulterà più luminosa e trasparente.

ca. 75 min. € 130,-

FRESH: HYDRATING

Trattamento rimpolpante, idratante in profondità: dona subito una sensazione di comfort e un aspetto più fresco e disteso. Adatto a tutte le età e a chi ha bisogno di rinfrescare la pelle, renderla più omogenea e compatta ma non manifesta marcati segni del tempo.

ca. 75 min. € 130,-

OXYGEN: NEW LIFE

Trattamento stagionale, attivo e ossigenante che rinnova, stimola e illumina. Affina la grana della pelle, la rende più fine e compatta, rende più omogeneo il colorito e idrata. I principi attivi vengono veicolati più in profondità con un piccolo dispositivo tecnologico.

ca. 50 min. € 85,-

RADIOFREQUENZA FACE - BODY

Straordinaria apparecchiatura che sfrutta l'effetto del calore e delle onde radio per mimare il lifting. Trattamento modulabile in base alle esigenze e non invasivo. Restituisce radiosità, compattezza, rassoda l'ovale, migliora il tono di viso, collo e décolleté.

ca. 40 min. € 140,-

TRATTAMENTI VISO MANUALI

SLOW FACIAL: CLEAN BEAUTY & MINDFULNESS (new 2023)

Trattamento di bellezza per il viso. Esperienza dolce e rilassante che utilizza la nuova linea cosmetica Preidlhof Spa Skincare, non solo pulita, vegana e sostenibile ma anche efficace e versatile. L'esclusivo metodo utilizzato si concentra sulla stimolazione della consapevolezza, della calma e sulla gradevolezza del percepire mentre gli obiettivi dei prodotti favoriscono una pelle luminosa, idratata e un'immagine più radiosa.

ca. 50 min. € 110,-

FACE MODELING - FACIAL-MASSAGE

Massaggio viso di tendenza che promette di creare importanti e duraturi effetti sull'aspetto del viso, la postura e ovviamente la pelle. Un trattamento davvero naturale che utilizza varie tecniche manuali per definire il contorno viso, incluso un massaggio dell'interno della bocca: migliora il tono della pelle, la luminosità, la circolazione e riduce le tensioni che si riflettono sul viso distendendo e stimolando il nervo vago.

ca. 90 min. € 190,-

SU-MAN THE FACIALS - WORLD PREMIERE AT PREIDLHOF

Su-Man, la celebre facialist delle stelle e straordinaria beauty guru ha trasmesso, per la prima volta, il suo metodo alle Terapiste Bellezza di Preidlhof. I suoi trattamenti viso sono delle reali esperienze che contengono come un ologramma la saggezza e il successo che questa straordinaria terapeuta ha integrato durante la sua carriera. Detersione, scrub e maschera della linea cosmetica creata da Su-Man abbinata ad uno straordinario massaggio asiatico e allo shiatsu, un mix che crea effetti positivi in tutto il corpo e rende il viso radioso e tonico.

ca. 75 min. € 200,-

FINAL TOUCH

Stesura di un velo di trucco naturale per la pelle e un filo di mascara o di lippgloss dopo i trattamenti.

ca. 5 min. € 10,-

BEAUTY CHECK & MAKE UP (new 2023)

Tempo per sistemare eventuali dettagli come regolazione, colorazione sopracciglia e colorazione ciglia, depilazione, pulizia del viso, o dedicare il tuo tempo per un trucco professionale per una serata o un'occasione speciale.

Beauty check ca. 20 min. € 35,-

Pulizia viso ca. 50 min. € 85,-



ACQUA TERMALE A PREIDLHOF

I recenti scavi all'entrata del paese di Naturno hanno permesso a Preidlhof di introdurre l'acqua termale nella piscina interna e all'interno della Spa.

Il Team Wellness torna così alle origini del Medical Wellness che ha reso famosa l'area di Merano in tutto il mondo: vasca termale multifunzionale con idromassaggio e acqua termale, applicazioni personalizzate di fanghi e blend di oli essenziali detox.

WELLNESS THERMAL DETOX

Dopo un colloquio con il Terapista inizia il percorso personalizzato detox o rigenerante fatto di 2 o 3 passaggi: fango e avvolgimento 20 min. + massaggio aroma detox 30 min. + idromassaggio termale 20 min. In genere si inizia con il fango scelto in base alle necessità tra classico rigenerante e riattivante sulla schiena o una combinazione di fango yin e yang in varie parti del corpo. Dopo la doccia inizia il massaggio in cui viene utilizzato un blend di oli essenziali calibrati in base alle necessità o un trattamento detox con le campane di vetro per favorire il drenaggio e la circolazione.

Il percorso finisce con il bagno termale scegliendone l'intensità, il tipo di idromassaggio e il colore.

<i>3 STEPS Fango + massaggio + idromassaggio termale, ca. 80 min.</i>	<i>€ 150,-</i>
<i>2 STEPS Fango, coppettazione o massaggio + idromassaggio termale, ca. 50 min.</i>	<i>€ 110,-</i>
<i>Slim & Detox Thermal Bath, ca. 20 min.</i>	<i>€ 40,-</i>

UNDERWATER MASSAGE MASSAGGIO SUBACQUEO TERMALE

Massaggio subacqueo in vasca termale mediante una speciale lancia che permette di variare l'intensità e la pressione del massaggio. Può essere modellante, stimolante, rilassante o decontratturante in base alle esigenze.

<i>ca. 20 min.</i>	<i>€ 50,-</i>
-------------------------	---------------



MANICURE - PEDICURE

BASIC MANICURE & BASIC PEDICURE

Breve pedi/maniluvio seguito da un lavoro tecnico e personalizzato sulla pelle, unghie e cuticole utilizzando apparecchiature specifiche. Scelta tra l'applicazione dello smalto oppure un massaggio.

<i>Basic Manicure, ca. 50 min.</i>	€ 56,-
<i>Basic Pedicure, ca. 50 min.</i>	€ 56,-
<i>Semi-Permanente, solo rimozione, ca. 20 min.</i>	€ 23,-

SWEET MANICURE & PEDICURE - il metodo dolce

Rituali di bellezza, rilassanti e di cura per mani e piedi: mani/pediluvio, lavaggio, scrub, maschera e massaggio ai quali si possono aggiungere rifinitura delle unghie con lima di cartone e applicazione di base e smalto della linea naturale.

<i>Sweet Manicure o Sweet Pedicure Rituale (senza smalto e limatura), ca. 25 min.</i>	€ 35,-
<i>Sweet Manicure o Sweet Pedicure, ca. 50 min.</i>	€ 60,-
<i>Sweet Manicure & Pedicure (senza smalto e limatura), ca. 50 min.</i>	€ 75,-
<i>Applicazione smalto naturale alle mani o ai piedi, ca. 15 min.</i>	€ 20,-

Suggeriamo un periodo di detox da smalto proteggendo così la nostra salute e quella dell'ambiente, per lo stesso motivo abbiamo selezionato gli smalti più naturali in circolazione capaci di garantire sempre un bell'effetto. Si possono scegliere gli smalti con colori mediterranei come carota, fagiolo, pistacchio, mandorla, lavanda ecc.





TRATTAMENTI CORPO

SILHOUETTE MASSAGE

Massaggio attivante che stimola la circolazione e fortifica la silhouette femminile. Il trattamento si concentra maggiormente sulla parte inferiore del corpo e prevede la stesura di un prodotto specifico scelto in base alle esigenze.

ca. 50 min. € 95,-

SCRUB MENU

Un'esfoliazione cosmetica delicata, stimolante o profonda con prodotti che lasciano la pelle soffice e morbida avvolta in fragranze inebrianti, ecco le esperienze tra cui scegliere: 1) cioccolato 2) gardenia e gelsomino 3) cocco, noce e oli essenziali 4) miele e zucchero 5) acido glicolico e lattico.

ca. 20 min. € 50,-

SHAPING MUD

Trattamento rimodellante, intenso e di immediato effetto molto utilizzato nelle Medical Spa: aiuta ad alleggerire la silhouette ed eliminare acqua e tossine in eccesso. Prodotti ricchi di oli essenziali e di principi attivi naturali e uno scrub salino enzimatico vengono massaggiati sul corpo poi una calza/benda specifica viene fatta indossare prima di applicare il fango che in breve tempo si solidifica e permette ai principi attivi di fare la loro azione.

ca. 100 min. € 195,-

KNEIPP EXPERIENCE

L'intera esperienza del metodo Kneipp viene reinterpretata per riattivare la nostra naturale energia, rilassare o energizzare in base alle necessità del corpo. Prima il corpo viene spazzolato, in questo modo si riscalda e si riattiva la circolazione mentre la pelle assume un aspetto più levigato, successivamente si viene sottoposti a brevi stimolazioni fredde, poi un rapido massaggio e l'avvolgimento parziale con i celebri "Wickel." La sequenza delle varie tecniche viene scelta dal terapeuta in base alle esigenze.

ca. 100 min. € 195,-

RADIOFREQUENCY FACE - BODY

Straordinaria apparecchiatura che sfrutta l'effetto del calore e delle onde radio per mimare l'effetto lifting. Trattamento non invasivo e modulabile in base alle esigenze che restituisce radiosità, tono, compattezza, rassoda l'ovale, migliora la grana della pelle e migliora il tono di viso, collo e décolleté e del corpo in base alla zona che si sceglie di trattare.

ca. 40 min. € 140,-

PERSONALIZED FANGO

Uno dei trattamenti più efficaci per ripristinare le funzionalità articolari e muscolari stimolando le capacità reattive e riparatrici dei tessuti trattati. La sinergia di fanghi e gel minerali viene scelta dal Terapista in base alle esigenze e alle zone da trattare scegliendo 1 o 2 fanghi specifici per: traumi, contratture, strappi o mal di schiena, artrosi, dolori, attività sportiva, pelle ed invecchiamento, drenaggio.

ca. 75 min. € 185,-





SONNO - SLEEP

Aver cura della qualità del sonno

Preidlhof ha da sempre a cuore la qualità del sonno e lo dimostra nell'allestimento delle nuove camere, nell'organizzazione del resort e anche facendo trovare in ogni stanza tisane specifiche ed integratori naturali. Il Menu serale "Wellness Healing Gourmet" a disposizione di tutti aiuta a migliorare il sonno. Il Resort è certificato "Quiet Park" per l'impegno a preservare il silenzio naturale. Nelle Lodge Suites si trovano scelte di cuscini, materassi e viene offerta la straordinaria possibilità di dormire sotto le stelle.

Quando la qualità del sonno riduce la qualità della vita è poi consigliabile prenotare il programma di benessere-medico "Sleep Better" dove terapisti d'eccezione e il Dr. Angerer creano le condizioni per un profondo miglioramento.



RITUALI SPA PER UN BUON SONNO

SLEEP MESSAGE

Rituale molto piacevole e calmante che agisce su tre differenti percorsi sensoriali per favorire il rilassamento profondo e un buon sonno, indicato anche per il recupero da jet-lag. Il massaggio si ispira a diverse tecniche che vengono combinate insieme all'utilizzo di soffici pennelli per rendere il trattamento molto piacevole, rilassante e favorire uno stato di calma di corpo e mente. Il celebre ed efficace blend aromatico "Tranquility" di Comfort Zone sigla l'esperienza ed è disponibile anche da portare con sé.

ca. 75 min. € 129,-

DOLOMITIC SLEEP RITUAL

Rituale delicato e originale per la parte frontale del corpo e del viso che abbina neuroscienze, massaggio e prodotti creati con le acque Dolomitiche. In questo piacevole e rilassante trattamento vengono utilizzati un mix di crema ed olio, leggero massaggio, digitopressioni, mobilizzazioni e una speciale colonna sonora per armonizzare l'energia e sciogliere le tensioni favorendo così un sonno migliore.

ca. 75 min. € 129,-

SLEEP BETTER RETREAT

Programma di 5 giorni per dormire meglio sotto la guida del nostro team di esperti. Ulteriori dettagli disponibili nel Menú "Retreat."





SPA PER DUE

Trattamenti per due in cui si possono condividere esperienze sensoriali e piacevoli di benessere, di rigenerazione e di rilassamento con la persona che si vuole avere vicino. I trattamenti sono stati pensati per creare nuove connessioni in un'atmosfera mediterranea e multisensoriale, i Terapisti trattano entrambi scambiandosi le postazioni e creando nuove sinergie.
Per coppie, amici, madri e figlie, sorelle e persone che amano stare insieme.

RED HAMMAM PER DUE - FAI DA TE

Esperienza sensoriale e rilassante nel piccolo "hammam" rosso. Prodotti naturali realizzati appositamente per l'hammam con metodi tradizionali, avvolgono i sensi e regalano una pelle radiosa stimolando 4 dei nostri sensi. Guidati dal terapeuta si condividono un pediluvio rilassante e purificante, un lavaggio-scrub rigenerante per le mani ed una maschera viso a base di argilla. All'interno del bagno turco ci si applica il fango che grazie al vapore si ammorbidisce e poi ci si lava con il sapone nero esfoliante e rigenerante. Doccia fresca, un tocco di crema idratante per le mani, una spruzzata di acqua alla mandorla concludono l'esperienza.

ca. 50 min. (prezzo per due) € 120,-

Il 5° senso si valorizza aggiungendo al Red Hammam un massaggio rilassante realizzato con i cioccolatini per il corpo che sembrano deliziosi alla vista ma sono fatti di un profumato burro per il corpo da scegliere in base ai propri gusti.

ca. 40 min. (prezzo per due) € 120,-

AROMA MASSAGE PER DUE

Massaggio rilassante, di media pressione, caratterizzato dall'uso di un mix olii essenziali scelto in base alle esigenze da applicare in punti specifici del corpo. Tra gli olii ci sono lavanda, niaouli, geranio per calmare, ispirare o purificare la mente, trattare la pelle e rilassare il corpo. Dopo un breve test di psico-aromaterapia viene scelto l'olio essenziale da annusare durante il massaggio che corrisponde ad un "talento" da potenziare; una piccola pozione da portare con sé con l'aroma scelto conclude questo bellissimo massaggio.

ca. 50 min. (prezzo per due) € 186,-

CLOUD MESSAGE

Massaggio rilassante del viso e della testa avvolti nel profumo naturale della linea "Nuvola di crema:" attenua lo stress, facilita il sonno, aiuta a rilassare tensioni e rasserenare la mente e i tratti del viso. Un massaggio finale ai piedi riporta "coi piedi per terra."

ca. 50 min. (prezzo per due) € 190,-

HAPPINESS MESSAGE PER DUE

Massaggio della felicità con il colore arancione come tema guida. Olio essenziale di arancio diffuso nell'aria, olio da massaggio realizzato alchemicamente sulle frequenze del colore arancione e profumato con oli essenziali e massaggio rilassante.

ca. 50 min. (prezzo per due) € 180,-

SOUND HEALING PER DUE - GARDEN SPA

Nella nuova Spa in giardino la natura partecipa attivamente al trattamento: si respira l'aria aperta, si vedono il cielo e i prati, si sentono il vento, la pioggia o il tocco dei raggi di sole. Abbiamo creato un'esperienza di massaggio sonoro di grande piacevolezza da condividere in due, fatta di suoni armoniosi, campane tibetane, strumenti artigianali, una danza di spray sensoriali e un invito alla mindfulness.

ca. 50 min. (prezzo per due) € 100,-

HAWAIIAN MESSAGE PER DUE

Massaggio rilassante e coinvolgente ispirato al massaggio hawaiano e disegnato per essere condiviso con chi si vuole avere vicino, nella nuova Spa in giardino, immersi nella natura e coinvolti nel massaggio dei terapisti che sembrano danzare evocando le onde del mare.

ca. 75 min. (prezzo per due) € 280,-

FREEDOM SPA SUITE PER DUE

Rituale molto sensoriale per il corpo e il viso, per dare energia, ispirare o rigenerare ... Libertà di scegliere tra tre diverse versioni in base alla persona con cui si desidera condividere l'esperienza: una versione per due donne che valorizza il femminile, una per due uomini che armonizza il maschile ed una terza per celebrare l'unione dei due principi. Esperienza articolata, completa e sensoriale che può includere vasca idromassaggio, scrub, massaggio corpo e viso, pulizia del corpo e tocchi di saggezza come la moxa e l'aromaterapia. Da vivere in coppia, con un amico, madre e figlia, tra sorelle etc.

ca. 110 min. (prezzo per due) € 400,-

SALT OF LIFE

Scoperta del raffinato mondo del sale attraverso una piccola degustazione di sali pregiati e training sensoriali. I sali più adatti saranno utilizzati per il pediluvio rilassante e detox e per lo scrub di tutto il corpo.

ca. 50 min. (prezzo per due) € 160,-





BENESSERE IN
DOLCE ATTESA



NEW LIFE

Preidlhof presta da sempre una particolare attenzione alla meravigliosa esperienza della gravidanza. Dal buffet all'adattamento del menu, a massaggi specifici e realizzati da terapisti specializzati come quelli elencati qui sotto. Molti altri dei nostri trattamenti sono adatti a questa meravigliosa fase della vita femminile, le nostre Spa Managers sono a disposizione per raccontarli e prenotarli.

PREGNANCY MASSAGE

Massaggio specializzato e realizzato da terapisti specificamente formati sulle tecniche migliori da utilizzare durante la gravidanza. Dopo un breve consulto il terapeuta personalizza il massaggio in base alle esigenze specifiche richieste dal momento. Particolari accorgimenti completano l'esperienza, come uno specifico cuscino da massaggio, la scelta dell'olio e un'acqua viso alla lavanda o alla rosa.

ca. 50 min. € 73,-

LOMI HAPAI

Massaggio avvolgente, piacevole e rilassante ispirato all'antica saggezza Hawaiana. Realizzato con olio di cocco naturale da Sabrina, massaggiatrice esperta ed amante del massaggio Lomi Lomi, che ha seguito un corso specifico di massaggio hawaiano riservato alle donne in gravidanza.

ca. 50 min. € 93,-

SHIATSU IN GRAVIDANZA

Seduta di shiatsu specificamente studiata e realizzata dal nostro esperto che mette a disposizione una significativa esperienza come Shiatzuka in cliniche ginecologiche: il trattamento è personalizzato ed aiuta a ritrovare armonia, serenità o forza in base alle necessità individuali.

ca. 80 min. € 150,-

E' importante comunicare già in fase di prenotazione lo stato di gravidanza e anche il mese di gestazione in modo da poter personalizzare il trattamento.

PREIDL MED SPA



Dr. Med. Alexander Angerer



MEDICAL WELLNESS

PREIDL MED SPA

Dr. Med. Alexander Angerer, medico altoatesino specializzato in medicina complementare, fitoterapia, psicologia complementare, omeopatia, magnetic field therapy e medicina tradizionale cinese mette a disposizione la sua lunga esperienza nel campo della prevenzione e della diagnostica.

Preidl Med Spa dispone di avanzate tecnologie e la possibilità di realizzare programmi olistici di recupero o potenziamento della salute, coniugando le basi della conoscenza scientifica con le ultime evoluzioni della medicina complementare, un profondo ascolto e conoscenza delle dinamiche individuali.

MISURAZIONE HRV

Rileva la variabilità della frequenza cardiaca (HRV) e descrive il ritmo dinamico del cuore rendendo misurabile l'efficienza energetica del corpo. La capacità di compensazione del cuore, ovvero la sua capacità di regolare le funzioni del corpo, è fondamentale per il nostro benessere.

Oltre alla valutazione della capacità di resistenza del corpo in situazioni di stress, la misurazione HRV permette anche il controllo del processo e dell'efficacia di una terapia esistente. La sensibilizzazione per la regolazione del proprio corpo aiuta sulla strada verso uno stile di vita sostenibile e sano.

ca. 25 min. € 98,-
ca. 50 min. € 196,-

COLLOQUIO MEDICO CON IL DR. MED. A. ANGERER

ca. 25 min. € 98,-
ca. 50 min. € 196,-

AGOPUNTURA

Seduta di agopuntura con il Dr. Med. A. Angerer che nei tanti anni di esperienza clinica si è specializzato anche in medicina complementare trovando nell'agopuntura una cura di straordinaria

efficacia nel trattare il dolore, lo stress e i disturbi legati a un limitato scorrere dell'energia. Un colloquio iniziale è necessario per individuare le priorità da seguire durante la seduta.

ca. 25 min. € 87,-

INFUSIONI

Cocktail personalizzati di vitamine e sali minerali scelti in base al colloquio individuale, ai risultati dell'HRV o alle necessità del momento che possono creare un'immediata ripresa dell'intero organismo per affrontare periodi stressanti, sintomi influenzali e momenti di debolezza.

ca. 20 min. da € 150,-

INTEGRATORI

Specifici integratori per affrontare problemi con il sonno, la bassa energia, la menopausa o il recupero da periodi difficili possono essere prescritti dal Dr. Angerer in base alla visita, al risultato dell'HRV o esami disponibili.

ca. 25 min. € 98,-



PAPIMI

Dispositivo medico ad alta prestazione induce impulsi elettromagnetici direttamente nelle cellule del corpo per attivare e accelerare le forze di autoguarigione. Un supporto ideale alla medicina tradizionale e complementare.

ca. 25 min. € 50,-
3 sedute di 25 min. € 135,-

PREIDL CONTOURING

Rimodellamento indolore e non invasivo della silhouette, grazie all'utilizzo di onde ultrasoniche e tecnologia avanzata.

Riduzione del grasso e rimodellamento della silhouette senza intervento. Trattamento medico che si basa su un nuovo approccio per rimuovere sgradevoli, ostinati depositi di grasso senza dolore e in poche ore. La giusta combinazione di un'apparecchiatura ad alte prestazioni ed un'esperienza consolidata permette di ottenere risultati impressionanti.

Specialisti in chirurgia plastica e scienziati hanno sviluppato questo sistema di rimodellamento che utilizza le onde ultrasoniche per distruggere selettivamente le cellule adipose, solo dove serve ed in modo definitivo.

..... da € 750,-

Colloquio

Consulenza gratuita con il medico per valutare le aree da trattare secondo gli obiettivi individuali e per effettuare le necessarie misurazioni (ca. 25 min.).

VELASHAPE

Grazie alla combinazione degli effetti fisici della corrente a radiofrequenza, del vuoto, della manipolazione dei tessuti e degli infrarossi, le principali cause della cellulite vengono trattate in un'unica sessione di trattamento: proliferazione del grasso locale, perdita di elasticità del tessuto connettivo, riduzione della microcircolazione locale e linfedema.

Velashape è l'unico sistema terapeutico approvato dalla FDA (Food and Drug Administration) per il trattamento della cellulite e la riduzione delle circonferenze, grazie alla sua comprovata efficacia scientifica. Gli studi clinici dimostrano una riduzione media della circonferenza corporea:

5,93 cm sui glutei

2,50 cm sulla coscia

7,37 cm sull'addome

Si tratta di un semplice metodo di trattamento, confortevole e assolutamente indolore, senza interventi chirurgici né tempi morti, che assomiglia a un delicato massaggio dei tessuti profondi.

ca. 15 min. (per area da trattare) € 58,-



DEEP SEA

RELAX & EXPAND

Esperienza che fonde astrazione e forma, la vibrazione del suono e l'energia del colore, in un luogo dove la mente non deve fare nulla, non può interpretare e si può quindi rilassare e dare spazio alla creatività.

Deep Sea, premiata innovazione tecnologica, unica al mondo nel suo genere è uno spazio a sé, creato in ogni minimo dettaglio da Daniel Lathan, visionario e originale audiologo e genio creativo dal background interessante; per creare questa stanza sospesa nel tempo e nello spazio vi si è immerso per settimane, ha costruito riproduttori di suono, ha isolato la stanza facendola fluttuare, ha fuso le sue conoscenze in psicologia, meditazione, creatività, rilassamento, design, sviluppo personale in un'unica meraviglia:

DEEP SEA ROOM (Sauna-Tower, 1. piano)

Dopo aver scelto il programma più adatto, tutti frutto di un algoritmo e sempre leggermente diversi, si entra nella stanza, ci si accomoda e si viaggia tra mente e materia. Al termine si resta nell'anticamera finché la luce riprodurrà l'effetto del sorgere del sole aiutandoti a tornare "coi piedi per terra."

ca. 15 min. (2 ingressi) € 19,-



SPA ETIQUETTE



CONSULENZA

Le Spa Manager Alessandra e Sabrina, ti aspettano in Spa, tutti i giorni dalle ore 8.30 alle 19.30.

La consulenza con il Dr. Med. A. Angerer è prenotabile durante e dopo la tua permanenza in modo che tu possa proseguire la terapia anche a casa.

PRENOTAZIONE DEI TRATTAMENTI

Data l'alta affluenza ti preghiamo di prenotare i trattamenti desiderati prima del tuo arrivo. **Per prenotazioni all'ultimo minuto puoi rivolgerti alla reception della Spa.**

CONSULENZA PERSONALIZZATA

La cura dei nostri ospiti è molto importante per noi. Richiediamo alcune informazioni in anticipo in modo da poter adattare i nostri trattamenti alle vostre esigenze individuali.

CANCELLAZIONI

Le cancellazioni e spostamenti effettuate entro le 24 ore precedenti al trattamento non prevedono alcuna penale, in caso contrario viene addebitato il 100 % del costo del trattamento.

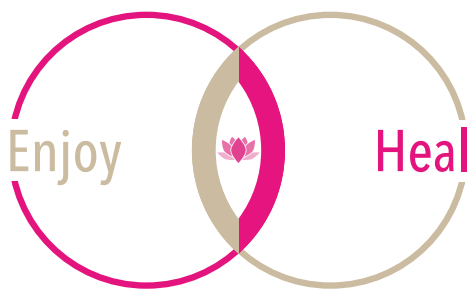
ABBIGLIAMENTO E PREPARAZIONE

Suggeriamo di presentarsi ai trattamenti in accappatoio, ciabattine. Prima di quasi ogni trattamento, verrà consegnato uno slip monouso da indossare in tutti i massaggi e trattamenti corpo. Nel nostro Team operano Terapisti uomini e donne di provata professionalità, serietà e di grande esperienza e in base alle specializzazioni richieste verranno assegnati gli operatori più indicati. Per i trattamenti **Glowing Flow e Shiatsu** ti preghiamo di presentarti in tuta da ginnastica o abbigliamento sportivo comodo e di cotone. Per i trattamenti terapeutici è richiesto un abbigliamento specifico che verrà indicato dalla Spa Reception o fornito in caso di necessità.

Ti preghiamo inoltre di lasciare gli oggetti di valore nella cassetta di sicurezza della tua camera. L'uso del telefono cellulare non è consentito in tutta l'area Spa.

Presentati al ricevimento Spa **5 minuti prima dell'inizio del trattamento** per evitare di dover ridurre la durata del trattamento in cabina.

Gedruckt auf
FSC
zertifiziertem Papier
aus nachhaltiger
Forstwirtschaft



AUFBLÜHEN · FIORIRE · FLOURISH THE PREIDLHOF WAY



PREIDLHOF
Luxury DolceVita Resort

Famiglia Ladurner · Via San Zeno, 13 · 39025 Naturno/Italia
Tel.: 0039 0473 666251 · E-mail: info@preidhof.it

www.preidhof.com

Realizzazione: www.medienjaeger.at | Salvo errori e modifiche. Foto: Archivio fotografico Hotel Preidhof, Nicola Cipriani, Armin Huber, wisthaler.com, Lorenz Masser Fotografie, La Monaca

DOLCE VITA
HOTELS®
FIRST CHOICE IN SÜDTIROL

Belvita
LEADING WELLNESSHOTELS SÜDTIROL

PREMIUM
SELECTION®

...e lo ci tornol
naturno
A MEZANO E OBIVIONDI

südtirol

Vinum
Hotels
südtirol