DEUTSCH · Wellness-Retreats

THE PREIDLHOF WAY

Transformational Wellness-Retreats

THE PREIDLHOF WAY

DOLOMITEN-REGION, NATURNS, ITALIEN

Entdecken Sie sich selbst

AM 46. BREITENGRAD, WO DIE MEDITERRANE WELT BEGINNT.

Erleben Sie eines der Transformations-Retreats des Preidlhofs und kehren Sie erfüllt und bereichert mit neuen Werkzeugen für ein besseres Leben nach Hause zurück. Im Preidlhof haben Sie die Möglichkeit:

KÖRPER UND GEIST ZU REGENERIEREN

Ihr persönliches Programm umfasst eine ausgewogene Mischung aus harmonisierenden und heilenden Behandlungen, die darauf abzielen, die natürlichen Wahrnehmungen zu verbessern und die dem Körper innewohnende Intelligenz, Stärke und Heilkraft zu nutzen. Ziel ist es, zu lernen, wie man sich um seinen Körper kümmert, seinen Geist beruhigt und inneren Frieden findet.

EINER GANZHEITLICHEN GEMEINSCHAFT BEIZUTRETEN

Die erstklassigen Wellnesstherapeuten des Preidlhofs bieten einen maßgeschneiderten Ansatz, um Ihnen neue Perspektiven zu eröffnen, die Sie auf Ihrer persönlichen Reise der Heilung und Transformation begleiten.

DIE KUNST DES ESSENS ZU GENIESSEN

Teil des kulinarischen Angebots des Preidlhofs ist ein Wellness-Healing-Gourmetmenü in der Wellness-Lounge des Resorts. Es ermöglicht, das Gelernte aus den Kursen für achtsames und sensorisches Essen anzuwenden, die sich auf die Heilung durch Essen konzentrieren.

HEILUNG DURCH STILLE ZU ERLEBEN

Der Preidlhof ist ein zertifizierter „Quite Park"-Ort aufgrund der stillen Schönheit seiner natürlichen Umgebung. Lassen Sie die Kraft der Berge zu sich kommen und erleben Sie die heilende Wirkung des Waldes, die das innere Gleichgewicht fördert. Die Verbindung mit lokalen Traditionen, Menschen und Orten ist eines der Elemente, die zu einer transformativen Erfahrung beitragen. Zu den empfohlenen Aktivitäten gehören das Waldbaden, das Vollmondritual, der Ausflug zum Sonnenaufgang, das Schwimmen in Flüssen und Seen und das Schlafen unter dem Sternenhimmel auf der Loggia der Suiten oder im Spa-Garten.

INNOVATIVES SIGNATURE-KONZEPT „THE PREIDLHOF WAY“ FÖRDERT FREUDE UND HEILUNG GLEICHERMASSEN

DAS GLEICHGEWICHT ZWISCHEN HEDONISCHEM & EUDAIMONISCHEM WOHLBEFINDEN ALS GEHEIMNIS FÜR EIN GLÜCKLICHERES LEBEN

Der Mensch hat ein natürliches Bedürfnis nach einem Gleichgewicht zwischen Lebensfreude und Gelassenheit. Die „hedonische“ Seite liebt die Schönheit und die täglichen Freuden des Lebens, während die „eudaimonische“ Seite ein spirituelles Verständnis des Lebenskontinuums vermittelt, das sich von der Vergangenheit über die Gegenwart bis in die Zukunft erstreckt. Die transformativen Programme des Preidlhofs sind darauf ausgerichtet, dieses Gleichgewicht herzustellen. Das führt zu einem Zustand des „Aufblühens“.

„Ziel ist das Wiedererlangen des wahren Wohlbefindens durch eine hedonistische Herangehensweise an die Gegenwart und eine eudaimonischere an Vergangenheit und Zukunft.“

Patrizia Bortolin, Wellness-Alchemistin und Designerin von „The Preidlhof Way“

The Preidlhof Way

PREISGEKRÖNTE RETREATS

TÄGLICHE GANZHEITLICHE RETREAT-KURSE 06

ENTDECKUNG DES REISEZIELS 07

DIGITAL DETOX 07

INTEGRATED WELLNESS-RETREAT: Holistic Expertise 10

TRANSFORMATIONAL JOURNEY: Creative Wellness for a Happier Life 13

GLOWING FLOW: The Heart Retreat 17

WELLNESS FOR TWO: Hedonic Spa-Rituals 19

ENERGY AND HEALING FOR TWO: Hedonic and Eudaemonic Wellness – Enjoy and Treat . . 21

MENOPAUSE-RETREAT: Glow & Flow in your Second Half 25

WEIGHT-LOSS-RETREAT: Enjoy the Journey 28

SLEEP BETTER: Calmer Nights for Brighter Days 32

HOLISTIC FITNESS: Moving Your Way 36

„EIN PERFEKTER MENSCH IST WISSENSCHAFTLICH GEGENÜBER OBJEKTEN, ÄSTHET, DICHTER UND MUSIKER GEGENÜBER MENSCHEN UND MEDITATIV MIT SICH SELBST."

OSHO

Tägliche ganzheitliche Retreat-Kurse

Diese täglich stattfindenden Kurse werden vom Preidlhof-Wellness-Therapeutenteam geleitet und sind sehr zu empfehlen, um den Nutzen eines jeden transformativen Retreat-Programms zu maximieren:

- **Yoga-Nidra-Mediation** – zur Verbesserung von Schlaf, Bewusstsein und Kreativität
- **Lach-Yoga** – zur Verbesserung der Energie, Erhöhung der Körperfrequenz, Lockerung des Atems
- **Achtsames/sensorisches Essen (Mindful/Sensorial Eating)** – um das Essen genussvoller und nachhaltiger zu gestalten, die Verdauung zu verbessern, sich mit gutem Essen zu umgeben und das innere Bewusstsein zu verbessern
- **Gesichts-Yoga** – um eine Anti-Aging-Routine zu schaffen, das Aussehen zu verbessern und die Energie zu steigern
- **Qi Gong, Dao Yin, Yoga** – zur Verbesserung von Energie, Flexibilität und Selbstheilung
- **Rope-Flow** – Beweglichkeitskurs mit Seilen, die den Rhythmus, die Koordination zwischen linker und rechter Gehirnhälfte und das Einschwingen in den „Flow" fördern
- **Sound-Healing** – ein Kurs, der Klänge und Frequenzen zur Entspannung, Heilung und persönlichen Entwicklung nutzt
- **Haltungsgymnastik** – wird im Wasser oder an Land angeboten und zielt darauf ab, die Körperhaltung durch nicht-aerobe Muskelstärkung schnell zu verbessern
- **Waldbaden** – eine hervorragende Heilerfahrung, bei der man auf achtsame Weise in die Natur eintaucht und die Sinne einsetzt, um seine körperliche, geistige, emotionale und soziale Gesundheit zu fördern
- **DIY-Kosmetik-Workshops**
- **Achtsame Wanderungen** am Fluss
- **Wanderung auf dem „Sonnenberg"**
- **Transformationstanz**
- **Wellness-Vorlesungen** mit Dr. Med. A. Angerer oder anderen Spezialisten

Entdeckung des Reiseziels

Sie können Ihr Retreat mit einem persönlichen Paket ausgewählter Erlebnisse des Hotels ergänzen, mit denen Sie die bezaubernde Natur Südtirols entdecken. Fragen Sie Ihren Wellness-Concierge.

- **Ausblick**: Unvergesslicher Ausflug in die Dolomiten, ein UNESCO-Kulturerbe mit einzigartigen und magischen Bergfarben (3 Stunden)
- **Geschmack & Geruch**: Eine Weinverkostung in der kleinsten, aber wichtigsten Weinbauregion Italiens mit einer hohen Dichte an Weinen mit geschützter Herkunftsbezeichnung (1,5 Stunden)
- **Berühren & Schmecken**: Bewundern Sie den bezaubernden Gardasee oder schwimmen Sie darin, erleben Sie die Umgebung, probieren Sie das Olivenöl oder entdecken Sie Bergseen und Wasserfälle. (5 Stunden)

Ab € 450,–

Digital Detox

Tauschen Sie Ihr mobiles Gerät gegen ein wunderschönes, altes „Digital-Detox-Set" ein, um Ihre transformative Reise zu unterstützen. Es werden Ihnen Werkzeuge an die Hand gegeben, mit denen Sie Ihren Aufenthalt achtsam und vollständig erleben können, offen für die Erweiterung Ihrer Kreativität, Ihrer Sinne und Ihrer inneren Präsenz. Das Spa-Team wird Ihr Telefon bis zu Ihrer Abreise sicher aufbewahren.

Ab € 200,–

PREIDLHOF

RETREATS

Integrated Wellness-Retreat

HOLISTIC EXPERTISE

Dieses Retreat ist eine Reise, die dazu ermutigt, die Vergangenheit zu akzeptieren und zu transformieren, die Gegenwart zu genießen und sich für die Zukunft zu öffnen. Dieser intuitive Weg wird von einem Team erfahrener Therapeuten geleitet, die in Synergie miteinander arbeiten, um ein außergewöhnliches, persönliches Erlebnis zu schaffen.

Das Programm umfasst eine tägliche Behandlung mit den Master-Therapeuten oder dem Medizinischen Wellness-Team, die mit den täglichen ganzheitlichen Kursen, den transformativen, lebensverbessernden Sitzungen, die nur den Retreat-Gästen vorbehalten sind, kombiniert werden.

Die Erlebnisse

WELLNESS-CONSULTATION (Wellness-Beratung) *ca. 30 Min.*

Ein Wellness-, psychologisches und sensorisches Beratungsgespräch mit einem Mitglied des Preidlhof-Experten-Therapeuten- oder des Medizinischen Wellness-Teams dient als Inspiration für die individuelle Reise.

INTEGRATED HEALING MASSAGE (Ganzheitliche Heilmassage) *ca. 80 Min.*

Diese hochspezialisierte Sitzung kann alte Heilmethoden beinhalten: TCM, hawaiianische Heilmassage, Yaku Shiatsu, therapeutische Massage auf osteopathischer Basis oder eine 100-minütige Ayurveda-Behandlung, die alle individuell gestaltet werden und Teil der Wellness-Methode des Preidlhofs sind.

MEDICAL WELLNESS-ASSESSMENT (Medizinische Bewertung des Wohlbefindens) *ca. 50 Min.*

Unser Medizinisches Wellness-Team verfügt über eine Reihe von Instrumenten zur Bewertung von Schlafqualität, Energieniveau, Stressindex, Körperzusammensetzung und BMI und schlägt die beste Vorgehensweise zur Förderung von Gleichgewicht und Heilung vor.
Im Allgemeinen sehen wir uns auch die Herzfrequenzvariabilität (HRV) an, die die Energiefrequenz des Körpers misst. Damit wird der dynamische Rhythmus des Herzens beschrieben.

SCHLAFANALYSE oder AKUPUNKTUR *ca. 25 Min. + 25 Min.*

Auf der Grundlage einer Empfehlung während des persönlichen Beratungsgesprächs kann das Retreat zwei Akupunktursitzungen oder eine Schlafmessung mit Analyse umfassen. Der Schlaftracker wird durch eine Schlaflaborsitzung aktiviert, in der die Schlafqualität bewertet wird. Die Akupunktur gehört zu den Behandlungen, die empfohlen werden, um die Energie zu steigern oder auszugleichen, um Schlafprobleme und andere Symptome zu lindern.

Retreat-Optionen

INTEGRATED WELLNESS-RETREAT 5 TAGE / 6 NÄCHTE

Eine Wellness-Beratung

Vier ganzheitliche Heilmassagen

Medizinische Bewertung des Wohlbefindens oder HRV-Messung

Medizinische Wellness-Sitzung: 5-Tage-Schlafmessung und -analyse oder zwei Akupunktursitzungen

Vier Tage mit ganzheitlichen Kursen

€ 1.270,–

(pro Person, zzgl. Hotelaufenthalt)

INTEGRATED WELLNESS-RETREAT 6 TAGE / 7 NÄCHTE

Eine Wellness-Beratung

Fünf ganzheitliche Heilmassagen

Medizinische Bewertung des Wohlbefindens oder HRV-Messung

Medizinische Wellness-Sitzung: 5-Tage-Schlafmessung und -analyse oder zwei Akupunktursitzungen

Fünf Tage mit ganzheitlichen Kursen

€ 1.480,–

(pro Person, zzgl. Hotelaufenthalt)

INTEGRATED WELLNESS-RETREAT
10 TAGE / 11 NÄCHTE

Eine Wellness-Beratung

Neun ganzheitliche Heilmassagen

Medizinische Bewertung des Wohlbefindens oder HRV-Messung

Medizinische Wellness-Sitzung: 5-Tage-Schlafmessung und -analyse oder zwei Akupunktursitzungen

Neun Tage mit ganzheitlichen Kursen

€ 2.320,–

(pro Person, zzgl. Hotelaufenthalt)

Transformational Journey

CREATIVE WELLNESS FOR A HAPPIER LIFE

Dieses Retreat wurde für moderne Wellness-Suchende und Reise-Erfahrene entwickelt und trägt der Erkenntnis Rechnung, dass Transformation nur von innen kommen kann, aber durch die Begegnung mit besonderen Menschen, das Erleben intuitiver Techniken und die Entdeckung neuer Orte und Dinge erleichtert wird.

Diese anregende und bewegende Reise spricht alle Ebenen des Bewusstseins an: körperlich, energetisch, mental, emotional und spirituell. Es eignet sich für Alleinreisende, Paare, gemeinsam reisende Freunde und Mehrgenerationengruppen, die einen kreativen, erfahrungsorientierten Zugang zum Leben suchen.

Die Erlebnisse

WELLNESS-CONSULTATION (Wellness-Beratung) *ca. 30 Min.*

Ein Wellness-, psychologisches und sensorisches Beratungsgespräch mit einem Mitglied des Preidlhof-Master-Therapeuten- oder des Medizinischen Wellness-Teams dient als Inspiration für die individuelle Reise.

PSYCHO-AROMA-TEST & AROMAMASSAGE IM GARDEN-SPA *ca. 60 Min. + 15 Min.*

Ein Geruchstest gibt Aufschluss über möglicherweise schlummernde Talente, die bei der Massage im Preidlhof-Garden-Spa durch Düfte geweckt werden können. Ein Fläschchen des personalisierten Duftes wird zum Mitnehmen bereitgestellt.

46° PARALLEL MASSAGE (46.-Breitengrad-Massage) *ca. 60 Min. + 15 Min.*

Eine wohltuende Massage mit Bio-Öl aus dem Trentino, das im Mikroklima des 46. Breitengrads hergestellt wird. Vor der Massage findet eine kurze Olivenölverkostung statt, um die Verbindungen zwischen Geschmack und Berührung vor und während der Behandlung zu entdecken.

KNEIPP-EXPERIENCE *ca. 100 Min.*

Die gesamte Erfahrung der Kneippschen Methode wird neu interpretiert, um unsere natürliche Energie zu reaktivieren, zu entspannen oder zu energetisieren, je nach den Bedürfnissen des

Körpers. Zunächst wird der Körper gebürstet, wodurch dieser erwärmt und der Kreislauf reaktiviert wird und die Haut ein glatteres Aussehen erhält. Anschließend folgt ein kurzer Kältereiz und dann eine kurze Massage und ein partieller Wickel. Die Reihenfolge der verschiedenen Techniken wird vom Therapeuten je nach Bedarf gewählt.

COLOR-HEALING-MASSAGE (Farbtherapie-Massage) *ca. 60 Min. + 15 Min.*

Eine duftende, sinnliche Massage mit Ölen, die die starke Heilkraft von Kristallen, Klängen und Chromotherapie freisetzen. Nach einem Farbtest wählt der Therapeut die Öle aus, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

INTEGRATED HEALING-MASSAGE (Ganzheitliche Heilmassage) *ca. 80 Min.*

Diese hochspezialisierte Sitzung kann alte Heilmethoden beinhalten: TCM, hawaiianische Heilmassage, Yaku Shiatsu, therapeutische Massage auf osteopathischer Basis oder eine 100-minütige Ayurveda-Behandlung, die alle individuell gestaltet werden und Teil der Wellness-Methode des Preidlhofs sind.

SOUND & QUARTZ (Klang & Quarz) *ca. 75 Min.*

Ein mystisches Ritual auf einer warmen Behandlungsliege, auf der sich erwärmter Quarzsand sanft an die Körperform anpasst. Diese Behandlung kann entspannend oder regenerierend sein. Sie beruht auf tiefen Schwingungen, die von Klangschalen, verschiedenen Instrumenten oder einem vom Therapeuten gespielten Gong ausgehen, durch den Quarz verstärkt werden und sich auf den gesamten Körper übertragen.

DEEP-SEA-ROOM *ca. 15 Min.*

Klang und Farbe, die beiden neuen Quellen des Wohlbefindens, verbinden sich in diesem Meisterwerk der Technologie und Kreativität, um Körper und Geist zu entspannen und zu inspirieren.

DEEP-SEA-MASSAGE *ca. 40 Min.*

Eine sinnliche, von der Thai-Massage inspirierte Behandlung, durchgeführt auf einem Futon, schafft eine Synergie zwischen Klang, Farben und sanften Bewegungen, um das Bewusstsein, den kreativen Fluss und die innere Harmonie zu fördern.

MEDICAL WELLNESS-SESSION HRV (Medizinische Wellness) *ca. 25 Min. + 25 Min.*

Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) ist eine spezielle Methode, die die Energieeffizienz des Körpers misst. Damit wird der dynamische Rhythmus des Herzens beschrieben.

Retreat-Optionen

TRANSFORMATIONAL JOURNEY
4 TAGE / 5 NÄCHTE

Psycho-Aroma-Test & Aromamassage im Garden-Spa

Color-Healing-Massage & Farbtest

Sound & Quartz

Kneipp-Experience

Deep-Sea-Room

Drei Tage mit ganzheitlichen Kursen

€ 790,–

(pro Person, zzgl. Hotelaufenthalt)

TRANSFORMATIONAL JOURNEY
5 TAGE / 6 NÄCHTE

Psycho-Aroma-Test & Aromamassage im Garden-Spa

Color-Healing-Massage & Farbtest

Sound & Quartz

Kneipp-Experience

Deep-Sea-Room

46.-Breitengrad-Olivenölmassage

HRV-Messung

Vier Tage mit ganzheitlichen Kursen

€ 1.178,–

(pro Person, zzgl. Hotelaufenthalt)

TRANSFORMATIONAL JOURNEY
6 TAGE / 7 NÄCHTE

Psycho-Aroma-Test & Aromamassage im Garden-Spa

Color-Healing-Massage & Farbtest

Sound & Quartz

Kneipp-Experience

Deep-Sea-Room

46.-Breitengrad-Olivenölmassage

HRV-Messung

Deep-Sea-Massage

Wellness-Beratung

Fünf Tage mit ganzheitlichen Kursen

€ 1.378,–

(pro Person, zzgl. Hotelaufenthalt)

TRANSFORMATIONAL JOURNEY
10 TAGE / 11 NÄCHTE

Psycho-Aroma-Test & Aromamassage im Garden-Spa

Color-Healing-Massage & Farbtest

Sound & Quartz

Kneipp-Experience

Deep-Sea-Room

46.-Breitengrad-Olivenölmassage

HRV-Messung

Deep-Sea-Massage

Wellness-Beratung

Water-Massage

Ancient-Healing-Session

Neun Tage mit ganzheitlichen Kursen

€ 1.848,–

(pro Person, zzgl. Hotelaufenthalt)

Glowing Flow

THE HEART RETREAT

Der weltbekannte und preisgekrönte ganzheitliche Meister, Traumatherapeut und Meditations-Lehrer Stefano Battaglia und Transformational-Coach Patrizia Bortolin bringen ihr umfangreiches Wissen und ihre Erfahrung in dieses lebensverändernde Retreat ein. Die Qualität und Präzision von Stefanos heilender Berührung, seine Präsenz und sein tiefes Verständnis erwecken den inneren Heiler, der in uns allen ruht.

Nehmen Sie teil an Stefanos einzigartiger und seltener Herangehensweise an die Selbstfindung: Erwecken Sie die Freude daran, im Jetzt zu sein, heilen Sie die Vergangenheit und inspirieren Sie Ihre Zukunftsvision positiv. Entdecken Sie die Freude, mit Ihrer Seelensuche nicht allein zu sein. Im Mittelpunkt stehen Glowing-Flow-Sitzungen in Kombination mit Wassermassagen, ergänzt durch Meditation und Einsichten in ein achtsames Leben.

Die Erlebnisse

ZWEI GLOWING-FLOW-SESSIONS *je ca. 80 Min.*

Preisgekrönte Heilsitzung, die von Stefano Battaglia auf der Grundlage seiner lebenslangen Forschung im ganzheitlichen Bereich und seiner Spezialisierungen, einschließlich Trauma-Touch-Skills, entwickelt wurde. Interaktive Gespräche, meditative Körperarbeit und intuitive Techniken gehen auf die Bedürfnisse des Körpers ein und lösen emotionale Blockaden, Ängste und Ungleichgewichte, die oft mit verschiedenen Arten von Traumata zusammenhängen können.

WATER-HEALING-MASSAGE (Wasser-Heilmassage) *ca. 45/60 Min.*

Heilende und wohltuende Wassermassage im Infinity-Sky-Solepool oder im Thermalhallenbad. Stefanos Lieblingselement, das Wasser, bietet eine Erfahrung, die die Glowing-Flow-Sitzungen harmonisch abrundet und die Reinheit der feinen Berührung voll zur Geltung bringt, was tiefe und transformative Effekte erzeugt.

ZWEI MEDITATIONSEINHEITEN *je ca. 50 Min.*

Diese Sitzungen, die exklusiv für Gäste des Glowing-Flow-Retreats angeboten werden, basieren auf Vipassana (Achtsamkeit) und anderen Ansätzen, die in mehr als 25 Jahren erlernt und erfahren

wurden. Jede Sitzung ist auf den jeweiligen Erfahrungsstand, die Bedürfnisse und die Lust am Suchen abgestimmt.

ZWEI MINDFUL-LIVING-SESSIONS *ca. 80 Min.*

Während dieser Sitzung teilen Stefano oder Patrizia ein persönliches saisonales Erlebnis. Dies kann in verschiedenen Formen geschehen: eine inspirierende Seilbahnfahrt und ein Spaziergang auf den kraftvollen Sonnenberg; ein achtsamer Spaziergang um den schönen See oder die nahe gelegenen Wasserfälle; ein magisches Eintauchen in den Wald auf dem Nörderberg; gemeinsame spirituelle Lesungen, Gespräche oder Filme; oder ein Spaziergang entlang der herrlichen Etsch.

TRANSFORMATIONAL SESSION & WELLBEING-CONSULTATION (Transformationssitzung & Wohlfühlberatung) *ca. 60 Min.*

Dieses überraschende und originelle Erlebnis wurde von Patrizia entworfen, die mit Hilfe verschiedener sensorischer Techniken eine Entdeckungs- und Transformationsreise durchführt, die neue Perspektiven eröffnet und einen vitalen, kreativen und inspirierenden Zugang zum Leben fördert.

Ein Tagespass für ganzheitliche Retreat-Kurse kann in Absprache mit den Retreat-Leitern zu Ihrem Retreat hinzugefügt werden. Genießen Sie Kurse für achtsame Ernährung, ganzheitliche Bewegung und Workshops. *€ 100,– pro Tag (mindestens zwei Kurse)*

Retreat-Option

GLOWING FLOW
5 TAGE / 6 NÄCHTE

(Februar–März – Juni–September)

Zwei Glowing-Flow-Sessions

Water-Healing-Massage

Zwei Meditationseinheiten mit Stefano Battaglia

Zwei Mindful-Living-Experiences

Transformations-Wohlfühl-Beratung mit Patrizia

€ 2.500,–

(pro Person, zzgl. Hotelaufenthalt)

Wellness für Zwei

HEDONIC SPA-RITUALS

Dies ist ein entspannendes und ansprechendes Programm, das durch sensorische Erfahrungen schöne Erinnerungen schafft. Es ist perfekt für Spa-Liebhaber, denn es ist voller Rituale und wird durch die Verwendung ausgewählter Produkte aufgewertet. Es lädt zum Entspannen, Riechen, Schmecken, Genießen und Teilen ein.

Die Erlebnisse

RED HAMMAM FÜR ZWEI – DIY

ca. 50 Min.

Genießen Sie ein entspannendes Erlebnis im privaten roten Dampfbad: Erweitern Sie vier Ihrer Sinne und verwöhnen Sie Ihre Haut mit natürlichen Produkten, die speziell für das Hammam und die antiken Dampfrituale entwickelt wurden. Dazu gehören ein reinigendes Fußbad, ein peelendes und erneuerndes Handbad und eine Tonerde-Maske für das Gesicht. Nach der Selbstanwendung der Körperpackung im Dampfbad folgt eine abschließende Reinigung mit peelender und regenerierender schwarzer Seife. Ein Hauch von nährender Mandel-Handcreme und Mandel-Gesichtswasser schließen dieses schöne Erlebnis unter der Leitung Ihres Therapeuten ab. Erfreuen Sie Ihren Tast-, Geruchs-, Seh- und Gehörsinn.

PSYCHO-AROMA-TEST & AROMAMASSAGE IM GARDEN-SPA

ca. 60 Min. + 15 Min.

Ein Geruchstest gibt Aufschluss über möglicherweise schlummernde Talente, die bei der Massage im Preidlhof-Garden-Spa durch Düfte geweckt werden können. Ein Fläschchen des personalisierten Duftes wird zum Mitnehmen bereitgestellt.

46° PARALLEL MASSAGE (46.-Breitengrad-Massage)

ca. 60 Min. + 15 Min.

Eine wohltuende Massage mit Bio-Öl aus dem Trentino, das im Mikroklima des 46. Breitengrads hergestellt wird. Vor der Massage findet eine kurze Olivenölverkostung statt, um die Verbindungen zwischen Geschmack und Berührung vor und während der Behandlung zu entdecken.

FREEDOM-SPA-SUITE FÜR ZWEI

ca. 110 Min.

Ein stark duftendes Aromaritual für Gesicht und Körper, das Kraft, Energie und Inspiration spendet.

Sie haben die Wahl zwischen drei verschiedenen Versionen: eine speziell für zwei Frauen, die das Weibliche umarmt; eine für zwei Männer, die das Männliche betont; und eine dritte, die die Vereinigung der beiden feiert. Dieses einhüllende, sinnliche Ritual macht sich ätherische Öle und alte Weisheiten wie Moxa zunutze und umfasst eine tiefgehende Gesichts- und Körpermassage, ein Bad, ein Peeling oder eine Körperreinigung. Ein wunderbares Ritual, das man als Paar, mit einem Freund oder einer Freundin, als Mutter und Tochter, als Vater und Sohn oder zwischen zwei Schwestern genießen kann.

CHOCOLATE & SPARKLING WINE FÜR ZWEI

ca. 80 Min.

Schokoladen- und Weintherapie sind in diesem duftenden Ritual perfekt aufeinander abgestimmt: Zwei Erlebnisse, die in der Suite für Zwei genossen werden. Das Schokoladenerlebnis bietet eine kosmetische Massage für Körper und Gesicht, während „Sparkling Italy" ein Schönheitsritual für Gesicht und Körper mit kosmetischen Produkten aus dem lokalen „Champagner" Spumante ist. Wer wählt die Schokolade und wer den Sekt?

Retreat-Optionen (Alle Leistungen für zwei Personen)

WELLNESS FÜR ZWEI
4 TAGE / 5 NÄCHTE

Red Hammam

Aromamassage im Garden-Spa

46.-Breitengrad-Olivenölmassage

€ 648,–

(für zwei Personen, zzgl. Hotelaufenthalt)

WELLNESS FÜR ZWEI
6 TÄGE / 7 NÄCHTE

Red Hammam

Aromamassage im Garden-Spa

46.-Breitengrad-Olivenölmassage

Freedom-Spa-Suite

Chocolate & Sparkling Wine

€ 1.158,–

(für zwei Personen, zzgl. Hotelaufenthalt)

Energy & Healing für Zwei

HEDONIC AND EUDAEMONIC WELLNESS
ENJOY AND TREAT
5 TAGE

Harmonisieren Sie beide Energieformen zu einer neuen, leichteren, freudigeren und bewussteren Kraft. Das Erfolgsrezept: Essentielle, intensive und individuelle Behandlungen, genussvolle gemeinsame Massagen, gemeinsames Sinnestraining und Zeit für die Natur und zum Erholen. Diese Erfahrung kann für ein Paar sehr transformativ und erfreulich sein. Das ist „The Preidlhof Way."

Die Erlebnisse

TAG DER ENTSPANNUNG

DEEP-SEA-ROOM FÜR ZWEI *ca. 15 Min.*

Wählen Sie das Programm, das Ihnen am meisten zusagt. Alle Programme sind das Ergebnis eines stets leicht unterschiedlichen Algorithmus. Betreten Sie den Raum, steigen Sie auf den „fliegenden Teppich" und reisen Sie zwischen Geist und Materie.

CANDLE-MASSAGE FÜR ZWEI (Kerzenmassage) *ca. 50 Min.*

Entspannende Massage mit einer natürlichen, duftenden Kerze, die vom Spa-Team mit hochwertigen Bio-Produkten zubereitet wurde. Vor dieser Sinnes-Massage werden Sie angeleitet, zwischen den neuesten Düften zu wählen (Lavendel, Kamille, mediterrane oder alpine Pflanzen ...).

ENERGIE-TAG

DAO YIN YOGA oder QI GONG oder GANZHEITLICHE BEWEGUNG FÜR ZWEI *ca. 50 Min.*

Persönliche und private Sitzung für zwei Personen, die Atemübungen, Bewegung, Energiebewusstsein und Selbstmassage beinhalten kann.

INTEGRATED HEALING-MASSAGE (Ganzheitliche Heilmassage, individuell) *ca. 80 Min.*

Diese hochspezialisierte Sitzung kann alte Heilmethoden beinhalten: TCM, hawaiianische Heilmassage, Yaku Shiatsu, therapeutische Massage auf osteopathischer Basis oder eine 100-minütige Ayurveda-Behandlung, die alle individuell gestaltet werden und Teil der Wellness-Methode des Preidlhofs sind.

TAG DER VERSPIELTHEIT

LACH-YOGA oder ROPE-FLOW-TRAINING FÜR ZWEI *ca. 40 Min.*

Entdecken Sie die körperlichen Vorteile eines tiefen Lachens, genießen Sie neue Energie und lassen Sie sich vom Lachtrainer durch eine stimmungsaufhellende Sitzung führen.
Rope-Flow ist eine neue Art, mit Hilfe von Seilbewegungen zu trainieren und in den Flow zu kommen.

COLOR-HEALING-MASSAGE (Farbtherapie-Massage) *ca. 50 Min.*

Eine inspirierende, duftende und sinnliche Massage mit speziellen Ölen, die mit der heilenden und starken Kraft von Kristallen, Klängen und Chromotherapie hergestellt werden. Nach einem kurzen visuellen Test wählt Ihr Therapeut die Öle aus, die Ihren Bedürfnissen und dem gewünschten Ergebnis entsprechen. Wird Ihre Farbe Orange, Rot, Blau, Gelb, Indigo, Violett, Grün sein? Oder das magische Rosa?

TAG DER NATUR

APPLE-JOURNEY *ca. 50 Min.*

Interessante, unterhaltsame Erlebnisreise durch die Sinne mit Schwerpunkt auf dem wohltuenden Ansatz des achtsamen Essens bei der Verkostung des Apfels, Symbol des Tals, in dem sich der Preidlhof befindet.

VOLCANIC-MUD-TREATMENT (Behandlung mit vulkanischem Fango, individuell) *ca. 75 Min.*

Die Vorteile einer kraftvollen und natürlichen Körperbehandlung werden durch eine Synergie von

Produkten zur Entgiftung oder Verjüngung des gesamten Körpers und zur Linderung von Gelenk- oder Rückenschmerzen je nach ausgewähltem vulkanischem Fango erzielt.

TAG DES WASSERS

WATER-MASSAGE FÜR ZWEI (Wasser-Heilmassage) *ca. 40 Min.*

Heilende und außergewöhnliche Wassermassage am Morgen mit zwei Therapeuten im Infinity-Sky-Solepool oder im Thermalhallenbad.

THERMAL BATH & MINI-AROMA MASSAGE
(Thermalbad & Mini-Aromamassage, individuell) *ca. 50 Min.*

Entspannen Sie sich in einer Thermalwanne mit leistungsstarken Multi-Düsen und wechselnden Farben. Profitieren Sie von der persönlichen Mischung ätherischer Öle, die der Therapeut für eine Mini-Massage ausgewählt hat.

Retreat-Option

ENERGY & HEALING FÜR ZWEI
5 TAGE / 6 NÄCHTE

Deep-Sea Room

Candle-Massage

Ganzheitliche Heilmassage

Dao-Yin-/Qi-Gong-Session

Color-Massage

Lach-Yoga – private Sitzung

Volcanic-Mud-Treatment

Apple-Journey

Wasser-Heilmassagen

Wellness-Thermal-Bath & Mini-Massage

€ 1.571,–
(für zwei Personen, zzgl. Hotelaufenthalt)

Menopause-Retreat

GLOW & FLOW IN YOUR SECOND HALF

Eine Woche, die unvergesslich sein soll, ein Meilenstein in Ihrem Leben. Verbinden Sie sich wieder mit sich selbst, freunden Sie sich mit dem Natürlichen an, anstatt sich gegen die emotionale und körperliche Veränderung in den Wechseljahren zu wehren.

Engagierte Kurse und außergewöhnliche Therapeuten führen zu einem Bewusstseinswandel, der die Freude am Leben und am Frausein in den Mittelpunkt stellt und dabei hilft, den eigenen Weg mit einer besonderen, heilenden und spirituellen Note zu definieren. Stimulieren Sie das Abenteuer, lassen Sie sich überraschen, steigern Sie die Dankbarkeit und die Energie des Herzens.

Die Erlebnisse

WELLNESS-CONSULTATION (Wellness-Beratung) *ca. 30 Min.*

Ein Wellness-, psychologisches und sensorisches Beratungsgespräch mit einem Mitglied des Preidlhof-Master-Therapeuten- oder des Medizinischen Wellness-Teams dient als Inspiration für die individuelle Reise.

MEDICAL-WELLNESS-SESSION HRV (Medizinische Wellness) *ca. 25 Min. + 25 Min.*

Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) ist eine spezielle Methode, die die Energieeffizienz des Körpers misst. Damit wird der dynamische Rhythmus des Herzens beschrieben.

SCHLAFANALYSE oder AKUPUNKTUR *ca. 25 Min. + 25 Min.*

Je nach Ihren Prioritäten kann das Retreat zwei Akupunktursitzungen oder eine Schlafmessung mit Analyse umfassen. Der Schlaftracker wird durch eine Schlaflaborsitzung aktiviert, in der die Schlafqualität bewertet wird. Die Akupunktur gehört zu den Behandlungen, die empfohlen werden, um die Energie zu steigern oder auszugleichen, um Schlafprobleme und andere Symptome zu lindern.

GLOWING-FLOW-SESSION *ca. 80 Min.*

Preisgekrönte Heilsitzung, die von Stefano Battaglia auf der Grundlage seiner lebenslangen

Forschung im ganzheitlichen Bereich und seiner Spezialisierungen, einschließlich Trauma-Touch-Skills, entwickelt wurde. Interaktive Gespräche, meditative Körperarbeit und intuitive Techniken gehen auf die Bedürfnisse des Körpers ein und lösen emotionale Blockaden, Ängste und Ungleichgewichte, die oft mit verschiedenen Arten von Traumata zusammenhängen können.

INTEGRATED HEALING-MASSAGE (Ganzheitliche Heilmassage) *ca. 80 Min.*

Diese hochspezialisierte Sitzung kann alte Heilmethoden beinhalten: TCM, hawaiianische Heilmassage, Yaku Shiatsu, therapeutische Massage auf osteopathischer Basis oder eine 100-minütige Ayurveda-Behandlung, die alle individuell gestaltet werden und Teil der Wellness-Methode des Preidlhofs sind.

SOUND & QUARTZ (Klang & Quarz) *ca. 75 Min.*

Ein mystisches Ritual auf einer warmen Behandlungsliege, auf der sich erwärmter Quarzsand sanft an die Körperform anpasst. Diese Behandlung kann entspannend oder regenerierend sein. Sie beruht auf tiefen Schwingungen, die von Klangschalen, verschiedenen Instrumenten oder einem vom Therapeuten gespielten Gong ausgehen, durch den Quarz verstärkt werden und sich auf den gesamten Körper übertragen.

DEEP-SEA-MASSAGE *ca. 40 Min.*

Eine sinnliche, von der Thai-Massage inspirierte Behandlung, durchgeführt auf einem Futon, schafft eine Synergie zwischen Klang, Farben und sanften Bewegungen, um das Bewusstsein, den kreativen Fluss und die innere Harmonie zu fördern.

TRANSFORMATIONAL SESSION AND WELLBEING-CONSULTATION (Transformationssitzung & Wohlfühlberatung) *ca. 60 Min.*

Überraschend und innovativ – diese außergewöhnliche und unvergleichliche Erfahrung wurde von Patrizia Bortolin, Transformational & Wellness-Life-Coach, entwickelt. Durch verschiedene sensorische Techniken führt sie Sie auf eine Reise der Wiederentdeckung und Transformation, die neue Perspektiven eröffnet und einen vitalen, kreativen und inspirierenden Zugang zum Leben eröffnet.

WATER-MASSAGE AWAKE oder REST *ca. 40 Min.*

Eine Erfahrung, die bei Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang durchgeführt wird, um die Kreativität im Zusammenhang mit Wasser zu stimulieren. Dies geschieht im Infinity-Sky-Solepool des Preidlhofs oder im wunderschönen Hallenbad, das im Stil der 1950er Jahre gestaltet wurde und heute ein Thermalwasserbecken ist.

CLOUD- oder SILHOUETTE-MASSAGE *ca. 50 Min.*

Sie haben die Wahl zwischen einer entspannenden Gesichts-, Kopfhaut- und Fußmassage oder einer Massage der Silhouette.

ZWEI PERSÖNLICHE, GANZHEITLICHE COACHING-TRAININGSEINHEITEN

je ca. 50 Min.

Die Sitzung kann Tanz, Haltungsgymnastik (im Pool oder an Land), Rope-Flow, Face-Yoga, Lach-Yoga oder Stimm-Yoga umfassen.

TÄGLICHE GANZHEITLICHE RETREAT-KURSE

Diese täglich stattfindenden Kurse werden vom Preidlhof-Wellness-Therapeutenteam geleitet und sind sehr zu empfehlen, um den Nutzen eines jeden transformativen Retreat-Programms zu maximieren.

EMPFOHLENES EXTRA: HAWAIIANISCHE HEILMASSAGE

ca. 120 Min.

Retreat-Option

MENOPAUSE
6 TAGE / 7 NÄCHTE

(Februar–März – Juni–September)

Ganzheitliche Heilmassage

Glowing-Flow-Session

Wasser-Heilmassage

Medizinische Wellness-Sitzung mit HRV-Messung

Medizinische Wellness-Sitzung (5-Tage-Schlafmessung und -analyse oder zwei Akupunktursitzungen)

Zwei persönliche, ganzheitliche Coaching-Trainingseinheiten

Cloud-Massage oder Silhouette-Massage

Sound & Quartz

Transformationsberatung mit Patrizia Bortolin

Wellness-Beratung

Deep-Sea-Massage

Fünf Tage mit ganzheitlichen Kursen

€ 1.987,–

(pro Person, zzgl. Hotelaufenthalt)

Weight-Loss-Retreat

ENJOY THE JOURNEY

Der Kern dieser Methode besteht darin, dem Gast die Möglichkeit zu geben, Freude zu entdecken, das Bewusstsein zu verbessern und eine Mentalität des Abnehmens zu aktivieren.

Ein ganzheitliches, zielgerichtetes Programm für dynamische Menschen, die ihre Energie erneuern, ihre Silhouette neu formen und ihren Geist erhellen wollen.

Der Koordinator hilft den Gästen, sich auf das umfangreiche Angebot des Programms zu konzentrieren und davon zu profitieren, indem er ihre Fortschritte verfolgt. Die Teilnahme an allen vorgeschlagenen Aktivitäten ist erwünscht.

Die Erlebnisse

BODY-MEASUREMENT – MED & SPA ERSTBERATUNG

ca. 25 Min. + 25 Min.

Detaillierte 360°-Analyse der Körperzusammensetzung mit Hilfe modernster medizinischer Technologie zur Datenerfassung, mit Empfehlungen zur Unterstützung Ihres Plans und zur Verfolgung der Fortschritte. Treffen mit dem Retreat-Koordinator.

ZWEI SHAPING MUD-SESSIONS (Figurformende Fango-Behandlungen)

je ca. 100 Min.

Diese Behandlung führt zu spürbaren Ergebnissen und trägt dazu bei, die Silhouette aufzuhellen und überschüssiges Wasser und Giftstoffe zu beseitigen. Der Körper wird mit Produkten, die reich an ätherischen, natürlichen Wirkölen sind, und einem Enzymsalz-Peeling massiert. Anschließend wird der Körper mit einer speziellen Bandage eingewickelt, bevor der Fango aufgetragen wird, der in kurzer Zeit erhärtet und die Wirkstoffe einschleust. Am Ende der Behandlung wird der verfestigte Fango entfernt, der Körper fühlt sich leichter und sehr gepflegt an.

MEDICAL-WELLNESS-SESSION HRV (Medizinische Wellness)

ca. 25 Min. + 25 Min.

Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) ist eine spezielle Methode, die die Energieeffizienz des Körpers misst. Damit wird der dynamische Rhythmus des Herzens beschrieben.

ZWEI SILHOUETTE-MASSAGE-SESSIONS

je ca. 50 Min.

Klassische und intensiv stimulierende Massage, die sich auf Körperregionen konzentriert, deren Durchblutung angeregt werden soll. Eine reaktivierende Technik wird mit einem spezifischen, auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmten Pflegeprodukt kombiniert.

KNEIPP-EXPERIENCE

ca. 100 Min.

Die gesamte Erfahrung der Kneippschen Methode wird neu interpretiert, um unsere natürliche Energie zu reaktivieren, zu entspannen oder zu energetisieren, je nach den Bedürfnissen des Körpers. Zunächst wird der Körper gebürstet, wodurch dieser erwärmt und der Kreislauf reaktiviert wird und die Haut ein glatteres Aussehen erhält. Anschließend folgt ein kurzer Kältereiz und dann eine kurze Massage und ein partieller Wickel. Die Reihenfolge der verschiedenen Techniken wird vom Therapeuten je nach Bedarf gewählt.

SLIM & DETOX BODY-TREATMENT
(Schlankheits- & Entgiftungs-Körperbehandlung) *ca. 50 Min.*

Spezifische professionelle Shaping- oder Detox-Körperbehandlung, die je nach Ihren Bedürfnissen und Zielen ausgewählt wird: Schröpfen, eine Detox-Aromamassage oder eine Hautstraffung dank Radiofrequenz.

ZWEI SLIM & DETOX THERMAL-BATHS
(Schlankheits- & Entgiftungsbäder) *je ca. 20 Min.*

Privates Thermalbad und Wassermassage, aufgewertet durch die Verwendung personalisierter, lokaler Badeöle, um spezifische Bedürfnisse anzusprechen (Energie, Entgiftung, Entwässerung usw.).

PERSÖNLICHE GANZHEITLICHE FITNESSEINHEIT *ca. 50 Min.*

Diese Sitzung kann Aktivitäten im Innen- oder Außenbereich umfassen, wie z. B. Tanz, Haltungsgymnastik im Pool oder an Land, Rope-Flow-Training, Yoga, Dao Yin Yoga.

OPTIONEN ZUR ERGÄNZUNG DES RETREATS

Preidlhof's Med Spa verfügt über die modernsten Geräte zur definitiven Reduktion von lokalen Fettdepots, einschließlich kostenloser Beratungen für:

PREIDL-CONTOURING oder WELLNESS-VELA-SHAPE

Eine medizinische Behandlung, die auf einem neuen Ansatz basiert, um unerwünschte Fettpolster schmerzfrei und nicht-invasiv zu entfernen. Die Neugestaltung der Figur erfolgt mit Ultraschallwellen und einer fortschrittlichen Technologie, die von Fachärzten für plastische Chirurgie und Wissenschaftlern entwickelt wurde. Auf der Grundlage umfassender Kenntnisse in der ästhetischen Medizin haben die Methoden positive Ergebnisse gezeigt, indem sie Fettzellen selektiv und definitiv beseitigen. Nach einem ersten Gespräch mit einem Mitglied des Ärzteteams, in dem die zu behandelnden Bereiche festgelegt werden, findet die Sitzung im komfortablen Preidl-Med-Spa statt und umfasst persönliche Empfehlungen für einen gesünderen Lebensstil.

AKUPUNKTUR *ca. 25 Min.*

Aufgeteilt in Körper- und Schädelakupunktur ist das Hauptziel der Behandlung die Anregung und Stärkung der Vitalität (Energiegleichgewicht) und die Harmonisierung von Atmung, Verdauung, Immunabwehr, Schlaf und Psyche.

Retreat-Option

WEIGHT-LOSS-RETREAT
6 TAGE / 7 NÄCHTE

Zwei Shaping Mud-Sessions

Medizinische Körpermessung, Med- & Spa-Beratung

HRV-Messung

Kneipp-Experience

Zwei Silhouette-Massagen

Slim & Detox Body-Treatment

Zwei Slim & Detox Thermal-Baths

Persönliche ganzheitliche Fitnesseinheit

Fünf Tage mit ganzheitlichen Kursen

€ 1.621,–

(pro Person, zzgl. Hotelaufenthalt)

Sleep Better

CALMER NIGHTS FOR BRIGHTER DAYS

Mit Unterstützung von Experten für Schlafmedizin und unter der Aufsicht von Dr. Med. A. Angerer hat der Preidlhof ein individuelles Wellness-Programm entwickelt, das Ihren Schlaf vertieft und verändert und Sie Ihren persönlichen Rhythmus finden lässt. Die Qualität des Schlafes wird nicht nur durch die Beobachtung der Nachtruhe beurteilt, sondern auch unter Berücksichtigung der Qualität des Tages sowie der tieferen Ursachen, die im Körper verborgen sein können.

Die Erlebnisse

WELLNESS-CONSULTATION (Wellness-Beratung) *ca. 30 Min.*

Ein Wellness-, psychologisches und sensorisches Beratungsgespräch mit einem Mitglied des Preidlhof-Master-Therapeuten oder des Medizinischen Wellness-Teams dient als Inspiration für die individuelle Reise.

MEDICAL-WELLNESS-SESSION HRV (Medizinische Wellness) *ca. 25 Min. + 25 Min.*

Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) ist eine spezielle Methode, die die Energieeffizienz des Körpers misst. Damit wird der dynamische Rhythmus des Herzens beschrieben.

MEDICAL-WELLNESS-SESSION: SCHLAFANALYSE (Medizinische Wellness) *ca. 20 Min. + 30 Min.*

Zur Beurteilung Ihres Schlafes tragen Sie sechs Tage lang ein diskretes Armband. Es handelt sich dabei um ein medizinisches Gerät, das mit einem Schlaflabor verbunden ist, in dem Ärzte, die auf Schlafmedizin spezialisiert sind, die Qualität Ihres Schlafes bewerten. Am Ende des Screenings erfolgt eine ausführliche Auswertung und Besprechung mit Dr. Med. A. Angerer.

GLOWING-FLOW-SESSION *ca. 80 Min.*

Preisgekrönte Heilsitzung, die von Stefano Battaglia auf der Grundlage seiner lebenslangen Forschung im ganzheitlichen Bereich und seiner Spezialisierungen, einschließlich Trauma-Touch-Skills,

entwickelt wurde. Interaktive Gespräche, meditative Körperarbeit und intuitive Techniken gehen auf die Bedürfnisse des Körpers ein und lösen emotionale Blockaden, Ängste und Ungleichgewichte, die oft mit verschiedenen Arten von Traumata zusammenhängen können.

SLEEP-MASSAGE (Schlaf-Massage) *ca. 75 Min.*

Eine sanfte Behandlung, die auf drei verschiedene Sinneskanäle einwirkt, wirkt tief entspannend und fördert Ruhe, Schlaf und Erholung vom Jetlag. Die einzigartige Tranquility-Mischung von Comfort-Zone, die von der indonesischen Sea-Malay-Massage und Ayurveda inspirierte Geschicklichkeit sowie die Verwendung von weichen Massagepinseln führen zu einem Zustand der Ruhe für Körper und Geist.

DOLOMITIC SLEEP-RITUAL *ca. 75 Min.*

Professionelle Behandlung, die Neurowissenschaften, Körperarbeit und die heilende Wirkung von Produkten aus den örtlichen Dolomiten verbindet. Diese angenehme, entspannende und sanfte Massage der Vorderseite des Körpers und des Gesichts verwendet eine Mischung aus Cremes und Ölen, eine spezielle Hintergrundmusik, Druckpunkte, Mobilisierungen und leichte Bewegungen, um ein tiefes Gefühl der Ruhe zu vermitteln und die Qualität des Nachtschlafs zu verbessern.

SOUND & QUARTZ (Klang & Quarz) *ca. 75 Min.*

Ein mystisches Ritual auf einer warmen Behandlungsliege, auf der sich erwärmter Quarzsand sanft an die Körperform anpasst. Diese Behandlung kann entspannend oder regenerierend sein. Sie beruht auf tiefen Schwingungen, die von Klangschalen, verschiedenen Instrumenten oder einem vom Therapeuten gespielten Gong ausgehen, durch den Quarz verstärkt werden und sich auf den gesamten Körper übertragen.

TÄGLICHE GANZHEITLICHE RETREAT-KURSE

Diese täglich stattfindenden Kurse werden vom Preidlhof-Wellness-Therapeutenteam geleitet und sind sehr zu empfehlen, um den Nutzen eines jeden transformativen Retreat-Programms zu maximieren.

OPTION ZUR ERGÄNZUNG DES RETREATS

AKUPUNKTUR *ca. 25 Min.*

Aufgeteilt in Körper- und Schädelakupunktur ist das Hauptziel der Behandlung die Anregung und Stärkung der Vitalität (Energiegleichgewicht) und die Harmonisierung von Atmung, Verdauung, Immunabwehr, Schlaf und Psyche.

Retreat-Option

SLEEP BETTER
5 TAGE / 6 NÄCHTE

(Februar–März – Juni–September)

Medizinische Wellness-Sitzung mit HRV-Messung

Schlafmessung & medizinisches Feedback

Dolomitic Sleep-Ritual

Schlaf-Massage

Glowing-Flow-Session mit Stefano Battaglia

Sound & Quartz

Wellness-Beratung

Vier Tage mit ganzheitlichen Kursen

€ 1.532,–

(pro Person, zzgl. Hotelaufenthalt)

Holistic Fitness

MOVING YOUR WAY

Ein energetisierendes und regenerierendes Programm, das auf den neuesten neurowissenschaftlichen Analysen und traditionellen Praktiken basiert. Ein neuer Bewegungsansatz, der die jahrelange Forschung im Wellnessbereich mit einbezieht – alles verpackt in Südtiroler Weisheit. Die Verbesserung des körperlichen Erscheinungsbildes wird mit verschiedenen anderen Ergebnissen kombiniert: mehr Lebensenergie und Stressabbau, Rückverbindung mit sich selbst und dem Rhythmus der umgebenden Natur, höheres Selbstwertgefühl, Verbesserung der Stimmung und des Lebensgefühls. Das Programm wird auf Ihre Bedürfnisse und Interessen zugeschnitten, um bestimmte Ziele zu erreichen.

Die Erlebnisse

BODY-MEASUREMENT – MED & SPA ERSTBERATUNG

ca. 25 Min. + 25 Min.

Detaillierte 360°-Analyse der Körperzusammensetzung mit Hilfe modernster medizinischer Technologie zur Datenerfassung, mit Empfehlungen zur Unterstützung Ihres Plans und zur Verfolgung der Fortschritte.

PERSÖNLICHE GANZHEITLICHE FITNESSEINHEIT

ca. 50 Min.

Diese Sitzung kann Aktivitäten im Innen- oder Außenbereich umfassen, wie z. B. Tanz, Haltungsgymnastik im Pool oder an Land, Rope-Flow-Training, Yoga, Dao Yin Yoga.

PRIVATE OUTDOOR-EXPERIENCE

ca. 100 bis 120 Min.

Diese Einheit kann ein Waldbad, eine Wanderung auf dem Sonnenberg, einen Lauf mit dem Trainer entlang des Flusses, einen Fahrradausflug, Klettern mit dem Trainer, persönliches Training, Tennis oder Schwimmen mit dem Trainer beinhalten.

MEDICAL-WELLNESS-SESSION HRV (Medizinische Wellness)

ca. 25 Min. + 25 Min.

Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) ist eine spezielle Methode, die die Energieeffizienz des Körpers misst. Damit wird der dynamische Rhythmus des Herzens beschrieben.

INTEGRATED HEALING-MASSAGE (Ganzheitliche Heilmassage) *ca. 80 Min.*

Diese hochspezialisierte Sitzung kann alte Heilmethoden beinhalten: TCM, hawaiianische Heilmassage, Yaku Shiatsu, therapeutische Massage auf osteopathischer Basis oder eine 100-minütige Ayurveda-Behandlung, die alle individuell gestaltet werden und Teil der Wellness-Methode des Preidlhofs sind.

TÄGLICHE GANZHEITLICHE RETREAT-KURSE

Diese täglich stattfindenden Kurse werden vom Preidlhof-Wellness-Therapeutenteam geleitet und sind sehr zu empfehlen, um den Nutzen eines jeden transformativen Retreat-Programms zu maximieren.

Retreat-Optionen

HOLISTIC-FITNESS-RETREAT
5 TAGE / 6 NÄCHTE

Eine HRV-Messung

Personalisierte und ganzheitliche Fitnesseinheit

Eine Körpermessung mit Analyse

Vier Tage mit ganzheitlichen Kursen

€ 546,–

(pro Person, zzgl. Hotelaufenthalt)

HOLISTIC-FITNESS-RETREAT
6 TAGE / 7 NÄCHTE

Eine HRV-Messung

Zwei personalisierte und ganzheitliche Fitnesseinheiten

Eine Körpermessung mit Analyse

Private Outdoor-Experience

Fünf Tage mit ganzheitlichen Kursen

€ 846,–

(pro Person, zzgl. Hotelaufenthalt)

HOLISTIC-FITNESS-RETREAT
7 TAGE / 8 NÄCHTE

Eine HRV-Messung

Zwei personalisierte und ganzheitliche Fitnesseinheiten

Eine Körpermessung mit Analyse

Private Outdoor-Experience

Ganzheitliche Heilmassage

Sechs Tage mit ganzheitlichen Kursen

€ 1.056,–

(pro Person, zzgl. Hotelaufenthalt)

Gedruckt auf
FSC
zertifiziertem Papier
aus nachhaltiger
Forstwirtschaft

Enjoy Heal

AUFBLÜHEN · FIORIRE · FLOURISH
THE PREIDLHOF WAY

★★★★★
PREIDLHOF
Luxury DolceVita Resort

Familie Ladurner · St.-Zeno-Straße 13 · 39025 Naturns/Italien
Tel.: 0039 0473 666251 · E-Mail: info@preidlhof.it
www.preidlhof.com

DOLCE VITA HOTELS® FIRST CHOICE IN SÜDTIROL · Belvita LEADING WELLNESSHOTELS SÜDTIROL · PREMIUM SELECTION® · mehr erleben naturns IM MERANER LAND · SÜDTIROL · Vinum Hotels Südtirol

Umsetzung: www.medienjaeger.at | Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Fotos: Bildarchiv Hotel Preidlhof, La Monaca, Cipriani