



ITALIANO · Wellness Retreats



THE PREIDLHOF WAY

# TRANSFORMATIONAL WELLNESS RETREATS

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 DEL MANGIARE**

Scegli il Wellness Healing Gourmet Menu, disponibile per la cena, nel Wellness Lounge e le esperienze di Mindful Eating e analisi sensoriale. Un menu dedicato a chi vuole curarsi attraverso il cibo ed esperienze nuove per trasformarsi ed espandersi attraverso i sensi.

### **RIGENERA CORPO E MENTE**

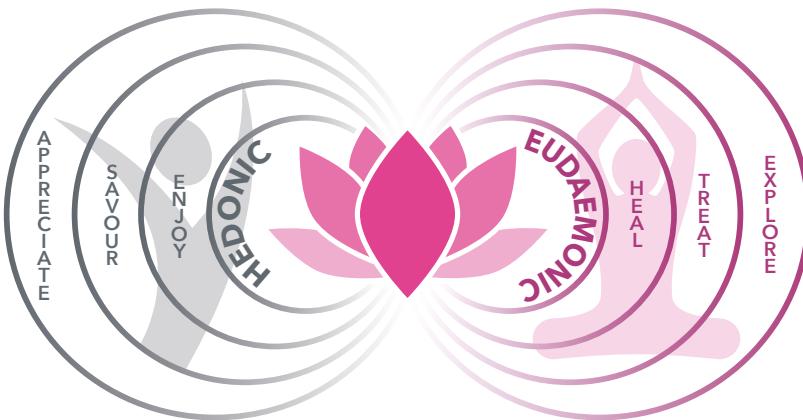
Un bilanciato programma di movimento, trattamenti armonizzanti e di efficaci tecniche corporee permette di aumentare le percezioni, comprendere le espressioni e cercare nel corpo il più grande maestro. Prova i benefici di una mente più tranquilla e come aumentare il senso di pace interiore.

### **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 EUDEMONICO:  
IL SEGRETO PER INIZIARE A FIORIRE**

Bilanciamo il lato edonico – degli amanti della bellezza e della vita – con quello euemonico – 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 euemonico al passato e al futuro."*

Patrizia Bortolin, Wellness Alchemist e Designer di "The Preidlhof Way"



# THE PREIDLHOF WAY

## AWARD-WINNING SIGNATURE RETREATS

DAILY HOLISTIC RETREATS-ONLY CLASSES .....	06
SCOPERTA DELLA DESTINAZIONE .....	07
DIGITAL DETOX .....	07
IL NOSTRO GIOIELLO: INTEGRATED WELLNESS – THE LONGEVITY RETREAT: Eccezionale competenza olistica .....	10
SENSORIAL JOURNEY: Benessere creativo per una vita più felice .....	15
GLOWING FLOW RITIRO IMMERSIVO .....	20
GLOWING FLOW 2: Ritiro di perfezionamento .....	23
WELLNESS PER DUE: Rituali edonici in Spa .....	25
ENERGY & HEALING PER DUE: Benessere edonico ed eudemonico – Piacere e Cura .....	28
WOMEN RETREAT: Menopausa, pietre miliari, cambiamenti .....	31
SILHOUETTE RETREAT: Goditi il viaggio .....	34
RITIRO ZEST .....	38
TRADITIONAL WELLNESS .....	41

**"UN PERFETTO ESSERE UMANO È SCIENTIFICO SUGLI OGGETTI,  
È ESTETICO, MUSICALE, POETICO RIGUARDO ALLE PERSONE  
ED È MEDITATIVO SU SE STESSO. DOVE TUTTI QUESTI  
TRE SI INCONTRANO, AVVIENE UNA GRANDE GIOIA."**

OSHO



## DAILY HOLISTIC RETREATS-ONLY CLASSES

Guidati dal team di terapisti del benessere di Preidlhof, questi corsi giornalieri esclusivi sono altamente raccomandati per ottimizzare i benefici di ogni programma di "Ritiro Trasformativo:"

- **Yoga della Risata** – per migliorare l'energia, elevare la frequenza e sbloccare il respiro
- **Mindful/Sensorial Eating**: per aumentare il piacere, migliorare la digestione, connettersi con scelte alimentari sane e accrescere la consapevolezza interiore
- **Face Yoga** – per apprendere una routine antietà, migliorare l'aspetto e aumentare l'energia
- **Qi Gong, Dao Yin, Yoga** – ogni tecnica è di aiuto per migliorare l'energia, la flessibilità e facilitare l'autoguarigione
- **Rope Flow** – lezione attiva che utilizza delle corde per incentivare il ritmo, la coordinazione tra l'emisfero cerebrale sinistro e destro e per sintonizzarsi con il "fluire energetico."
- **Sound Healing** – una lezione che utilizza il suono e le frequenze per il rilassamento, la guarigione e la crescita personale
- **Restorative Yoga**: l'arte del non fare niente
- **Forest Bathing**: un'esperienza eccellente di guarigione che implica l'immersione nella natura in modo consapevole, utilizzando i sensi a beneficio della propria salute fisica, mentale, emotiva e sociale
- **DIY Cosmetic Workshops**
- **Self Face & Body Massage**:
- **Escursioni sul Monte Sole**
- **Lezioni sul benessere** con il Dr. Med. A. Angerer o altri specialisti



## ALLA SCOPERTA DELLA DESTINAZIONE

Puoi aggiungere al tuo ritiro un pacchetto personalizzato di esperienze selezionate dall'hotel attraverso le quali scoprirai l'incantevole destinazione naturale: il Trentino Alto Adige. Ulteriori informazioni e prenotazioni a [reservations@preidlhof.it](mailto:reservations@preidlhof.it)

- **Panorama:** Indimenticabile escursione sulle Dolomiti, patrimonio UNESCO dai colori unici e magici delle montagne (3 ore) o in prossimità di laghi, fiumi, ghiacciai foreste e villaggi.
- **Gusto e olfatto:** escursione con una degustazione di vini in una delle regioni vitivinicole d'Italia più piccole ma più importanti d'Italia, con un'alta densità di vini DOP (Denominazione di Origine Protetta) (1,5 ore)
- **Touch & Taste:** escursione per ammirare e nuotare nell'incantevole Lago di Garda, per vivere il territorio circostante, assaggiando l'olio d'oliva, oppure scoprite i laghi di montagna e le cascate. (5 ore)

*Da € 450,-*



## DIGITAL DETOX

Per migliorare il tuo "viaggio trasformativo" prendi in considerazione l'idea di scambiare il tuo cellulare con un bellissimo kit vintage Digital Detox. Questo ti fornirà gli strumenti per vivere il tuo soggiorno in modo più consapevole e appagante per aumentare la tua creatività, incentivare l'ascolto sensoriale e la crescita interiore.  
Lo Spa Team custodirà il tuo telefono fino alla tua partenza.

*Da € 150,-*

# I RITIRI



# PREIDLHOF





# IL NOSTRO GIOIELLO: INTEGRATED WELLNESS – THE LONGEVITY RETREAT

## ECCEZIONALE COMPETENZA OLISTICA

Questo ritiro è un viaggio che incoraggia ad accettare e trasformare il passato, a godersi il presente e ad aprirsi al futuro. Questo percorso intuitivo è guidato da un team di esperti terapisti, che lavorano in sinergia tra loro per creare un'esperienza eccezionale e personalizzata.

Il programma che include un trattamento quotidiano con i Master Therapist o il Medical Wellness Team, si integra con le lezioni olistiche giornaliere, le sessioni trasformative per il miglioramento della vita riservate solo agli ospiti del ritiro.

## ESPERIENZE

---

### WELLNESS CONSULTATION (Consulenza Benessere)

ca. 45 min.

Una consulenza benessere, psicologica e sensoriale viene condotta con un membro del team di Master Therapist o del Medical Wellness di Preidlhof per ispirare il viaggio individuale.

### INTEGRATED HEALING MASSAGE

ca. 80 min.

Questa sessione altamente specializzata può includere antichi metodi di guarigione: medicina tradizionale cinese (MTC), tecniche hawaiane, Yaku Shiatsu, massaggio terapeutico basato sull'osteopatia, un trattamento ayurvedico di 100 minuti o un Massaggio Acquatico, tutti personalizzati e parte del metodo benessere esclusivo del Preidlhof.

### L'INTEGRATED HEALING MASSAGE PUÒ INCLUDERE:

#### ANCIENT HEALING SESSION

ca. 80 min.

Basato su concetti della medicina antica e della MTC, la Medicina Tradizionale Cinese, il nostro master therapist ha creato una sessione unica in grado di coniugare il suo tocco speciale con la conoscenza delle più antiche discipline orientali. Un'esperienza in grado di portarci a toccare le nostre corde sensoriali più profonde in grado di rivelare anche gli aspetti più profondi di noi stessi. Una volta terminata la sessione, ciò che avremo appreso su di noi potrà fornire suggerimenti utili

per la nostra vita di tutti i giorni, inoltre il terapista darà degli esercizi personalizzati in modo da poter praticare anche una volta rientrati a casa per non disperdere quanto fatto durante gli incontri. La respirazione personalizzata e gli esercizi di Dao Yin Yoga possono essere integrati nella sessione quando necessario per aumentare i risultati immediati e creare benefici a lungo termine.

## **YAKU SHIATSU**

ca. 80 min.

Yaku Shiatsu è un'esperienza profonda di connessione con sé stessi e di benessere interiore. Creato da un Maestro di Shiatsu con lunga esperienza e ricerca personale, unisce tecnica e sensibilità. "Yaku", parola kichwa che significa "acqua", simboleggia il fluire naturale dell'energia nel corpo. Attraverso un tocco attento e consapevole, favorisce il rilascio delle tensioni e l'armonia vitale. Ogni sessione è adattata ai bisogni della persona, nel rispetto dei suoi ritmi. È un invito a rallentare, ascoltare sé stessi e ritrovare equilibrio e vitalità.

## **SHARIRA ABHYANGA E SHIRODHARA**

ca. 100 min.

Massaggio completo del corpo dall'effetto detox grazie agli oli vegetali di alta qualità che vengono utilizzati. Gli Ama accumulati (ovvero i prodotti di scarto) grazie agli oli vengono rimossi mentre il massaggio stimolando il flusso linfatico, armonizza e rilassa mente e corpo. Il trattamento si conclude con un breve bagno di vapore privato. Lo Shirodhara è una delle esperienze più popolari dell'Ayurveda, l'olio caldo viene fatto colare sulla fronte grazie ad un leggero flusso costante. Particolarmente indicato per problemi di sonno, ansia, mal di testa e ipertensione, il trattamento viene realizzato in maniera personalizzata a seconda del proprio tipo costituzionale di riferimento. L'olio caldo versato sulla fronte con movimenti lenti e delicati dà la sensazione di "lavare" pensieri, preoccupazioni e tensioni spesso all'origine di insomnia, ansia e mal di testa.

## **MASSAGGIO IN ACQUA**

ca. 40 min.

Immergiti in un trattamento unico che sfrutta le straordinarie proprietà dell'acqua per regalarti una profonda sensazione di benessere e rigenerazione. Movimenti fluidi e delicati aiutano a sciogliere le tensioni, ridurre lo stress e migliorare la consapevolezza del tuo corpo.

## **MEDICAL WELLNESS ASSESSMENT**

ca. 50 min.

Il nostro Medical Wellness Team ha a disposizione una varietà di strumenti per valutare la qualità del sonno, il livello di energia, l'indice di stress, il fattore di grasso addominale, il BMI e suggerire la migliore linea d'azione per promuovere l'equilibrio e la guarigione. Generalmente scegliamo la variabilità della frequenza cardiaca (HRV), una sessione specializzata che misura l'efficienza energetica del corpo. Rileva la variabilità della frequenza cardiaca (HRV) e descrive il ritmo dinamico del cuore.

## SLEEP TRACK o ACUPUNCTURE

ca. 25 min. + 25 min.

Sulla base delle indicazioni che si ricevono durante un consulto personale, il ritiro può includere due sessioni di agopuntura o una valutazione del sonno. Il monitoraggio del sonno è abilitato da una sessione di laboratorio "Sleep Lab" che valuta la qualità del sonno. L'agopuntura è tra i trattamenti consigliati per aumentare o bilanciare l'energia, per aiutare con problemi d'insonnia e altre sintomatologie.

## DEEP SEA ROOM

ca. 15 min.

Suono e colore, due nuove frontiere del benessere, si uniscono in questo capolavoro di tecnologia e creatività per rilassare e ispirare corpo e mente.

## RETREAT OPTIONS

### INTEGRATED WELLNESS RETREAT 5

Consulenza Benessere

4 Integrated Healing Massage Sessions

Medical Wellness Assessment (Misurazione della frequenza cardiaca)

Medical Wellness Session: misurazione e analisi del sonno (5 giorni)

o due sessioni di agopuntura

Deep Sea Room

4 giorni di lezioni olistiche

€ 1.270,-

(prezzo per persona, soggiorno escluso)

Consigliamo un soggiorno minimo di 6 notti.

## INTEGRATED WELLNESS RETREAT 6

Consulenza Benessere

5 Integrated Healing Massage Sessions

Medical Wellness Assessment (Misurazione della frequenza cardiaca)

Medical Wellness Session: misurazione e analisi del sonno (5 giorni)

o due sessioni di agopuntura

Deep Sea Room

5 giorni di lezioni olistiche

**€ 1.480,-**

(prezzo per persona, soggiorno escluso)

*Consigliamo un soggiorno minimo di 7 notti.*

## INTEGRATED WELLNESS RETREAT 10

Consulenza Benessere

9 Integrated Healing Massage Sessions

Medical Wellness Assessment (Misurazione della frequenza cardiaca)

Medical Wellness Session: misurazione e analisi del sonno (5 giorni)

o due sessioni di agopuntura

Deep Sea Room

9 giorni di lezioni olistiche

**€ 2.320,-**

(prezzo per persona, soggiorno escluso)

*Consigliamo un soggiorno minimo di 11 notti.*





# SENSORIAL JOURNEY

## BENESSERE CREATIVO PER UNA VITA PIÙ GIOIOSA

Programma creato per i ricercatori del benessere contemporanei, viaggiatori esperienziali e persone aperte verso un cambiamento, una trasformazione personale che può partire solo dall'interno di noi stessi. Un viaggio facilitato dall'incontro con persone speciali, esperienze intuitive e tecniche illuminanti mentre si scoprono nuovi luoghi e nuove cose.

Stimolante, leggero e originale, questo viaggio coinvolge, diverte e ispira. È indicato sia per viaggiatori singoli, sia per coppie, o per amici che viaggiano insieme e per gruppi multi-generazionali che vogliono avvicinarsi ad un approccio più creativo ed esperienziale alla vita.

Suggeriamo di inserire "nel viaggio" la digital detox box e l'opzione Wellness Destination Discovery per vivere un'esperienza di viaggio "di trasformazione" ancora più appagante e completa.

## ESPERIENZE

---

### WELLNESS CONSULTATION (Consulenza Benessere)

ca. 45 min.

Una consulenza benessere, psicologica e sensoriale viene condotta con un membro del team di Master Therapist o Medical Wellness di Preidlhof per ispirare il viaggio individuale.

### OLFACCTORY TEST & AROMA MASSAGE NELLA GARDEN SPA

ca. 60 min. + 15 min.

Un test olfattivo fornisce informazioni sui talenti potenziali e dormienti che possono venire risvegliati attraverso il profumo durante il massaggio nella Garden Spa del Preidlhof caratterizzato dall'uso di un mix olii essenziali scelto in base alle esigenze. Tra gli olii ci sono lavanda, niaouli, geranio per calmare, ispirare o purificare la mente, trattare la pelle e rilassare il corpo. Una piccola pozione da portare con sè con l'aroma scelto conclude questo bellissimo massaggio.

(In caso di condizioni meteorologiche eccezionali i trattamenti saranno effettuati nella Spa.)

### MASSAGGIO 46° PARALLELO

ca. 60 min. + 15 min.

Un massaggio rilassante che utilizza l'olio biologico del trentino, prodotto nel microclima del 46° parallelo. Una breve degustazione di olio d'oliva precede il massaggio per scoprire le connessioni tra gusto e tatto prima e durante il trattamento.

## KNEIPP EXPERIENCE

ca. 100 min.

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 terapista in base alle esigenze.

## COLOR HEALING MASSAGE

ca. 60 min. + 15 min.

Un massaggio profumato e sensoriale con oli realizzati per sprigionare il potente potere curativo dei cristalli, dei suoni e della cromoterapia. Dopo un test del colore, il terapista seleziona gli oli per ottenere i risultati desiderati.

## INTEGRATED HEALING MASSAGE

ca. 80 min.

Questa sessione altamente specializzata può includere metodi di cura olistica: MTC, shiatsu, massaggio terapeutico basato sull'osteopatia o un trattamento ayurvedico di 100 minuti, tutti personalizzati e parte del metodo di benessere firmato Preidlhof.

## SOUND & QUARTZ

ca. 75 min.

Questo rituale mistico viene condotto su un caldo lettino terapeutico dove la sabbia di quarzo riscaldata si adatta dolcemente alla forma del corpo. Questo trattamento che può essere rilassante o rigenerante, si basa su vibrazioni profonde prodotte da campane tibetane, strumenti artigianali o un gong suonato dal terapeuta. Le vibrazioni e gli effetti vengono amplificati dal quarzo e trasmessi in tutto il corpo.

## DEEP SEA ROOM

ca. 15 min.

Suono e colore, due nuove frontiere del benessere, si uniscono in questo capolavoro di tecnologia e creatività per rilassare e ispirare corpo e mente.

## DEEP SEA MASSAGE

ca. 40 min.

Un massaggio sensoriale e stimolante di ispirazione tailandese viene effettuato su un futon creando una sinergia tra suoni, colori e movimenti delicati per aumentare la consapevolezza, il flusso creativo e la sintonia interiore.

## MEDICAL WELLNESS SESSION HRV

ca. 50 min.

Heart Rate Variability (HRV) è una sessione specializzata che misura l'efficienza energetica del corpo. Rileva la propria frequenza cardiaca e descrive il ritmo dinamico del cuore.

## MASSAGGIO IN ACQUA

ca. 40 min.

Immersi in un trattamento unico che sfrutta le straordinarie proprietà dell'acqua per regalarvi una profonda sensazione di benessere e rigenerazione. Movimenti fluidi e delicati aiutano a sciogliere le tensioni, ridurre lo stress e migliorare la consapevolezza del tuo corpo.

## RETREAT OPTIONS

---

### SENSORIAL JOURNEY 4

Olfactory Test & Aroma Massage nella Garden Spa

Color Healing Massage & Color Test

Sound & Quartz

Kneipp Experience

Deep Sea Room

3 giorni di lezioni olistiche

€ 790,-

(prezzo per persona, soggiorno escluso)

Consigliamo un soggiorno minimo di 5 notti.

## SENSORIAL JOURNEY 5

Olfactory Test & Aroma Massage nella Garden Spa  
Color Healing Massage & Color Test  
Sound & Quartz  
Kneipp Experience  
Deep Sea Room  
Massaggio 46° Parallello con olio d'oliva  
Medical Wellness Session (misurazione HRV)  
4 giorni di lezioni olistiche

**€ 1.178,-**

(prezzo per persona, soggiorno escluso)

*Consigliamo un soggiorno minimo di 6 notti.*

## SENSORIAL JOURNEY 6

Olfactory Test & Aroma Massage nella Garden Spa  
Color Healing Massage & Color Test  
Sound & Quartz  
Kneipp Experience  
Deep Sea Room  
Massaggio 46° Parallello con olio d'oliva  
Medical Wellness Session (misurazione HRV)  
Deep Sea Massage  
Wellness Consultation  
5 giorni di lezioni olistiche

**€ 1.378,-**

(prezzo per persona, soggiorno escluso)

*Consigliamo un soggiorno minimo di 7 notti.*

## SENSORIAL JOURNEY 10

Olfactory Test & Aroma Massage nella Garden Spa

Color Healing Massage & Color Test

Sound & Quartz

Kneipp Experience

Deep Sea Room

Massaggio 46° Parallello con olio d'oliva

Medical Wellness Session (misurazione HRV)

Deep Sea Massage

Wellness Consultation

Water Massage

Integrated Healing Massage

9 giorni di lezioni olistiche

**€ 1.848,-**

(prezzo per persona, soggiorno escluso)

Consigliamo un soggiorno minimo di 11 notti.





## GLOWING FLOW RITIRO IMMERSIVO

Il maestro olistico, Trauma Therapist e insegnante di meditazione, pluripremiato e famoso in tutto il mondo, Stefano Battaglia, con il Transformational Coach Patrizia Bortolin portano la loro vasta conoscenza ed esperienza a sostegno di questo ritiro che cambia la vita.

La qualità e la precisione del tocco speciale di Stefano, la sua presenza e la sua profonda comprensione, risvegliano il guaritore interiore che risiede in tutti noi.

Condividere l'approccio unico e raro di Stefano alla scoperta di sé, ravviva il piacere di essere nel "qui e ora," affronta le ferite del passato e ispira positivamente la tua visione del futuro.

Scopri la gioia di non essere solo nella tua ricerca interiore. Fondamentali sono le sessioni glowing flow combinate con il massaggio dell'acqua e la terapia del suono, potenziate dalla meditazione e da intuizioni illuminate per una vita più consapevole.



# ESPERIENZE

---

## DUE GLOWING FLOW SESSIONS

ca. 80 min. l'una

Sessione extra-ordinaria e premiata a livello internazionale creata da Stefano Battaglia. Tecniche, dialoghi e condivisioni sapientemente intonati alle necessità del corpo. Per rilasciare blocchi e disequilibri emozionali. Originale ricercatore dal tocco unico, utilizza diverse tecniche corporee tutte raffinate e realmente capaci di collegare e armonizzare mente e corpo; specializzato in particolare in Trauma Touch Skills per aiutare il corpo a liberare emozioni bloccate in seguito a traumi di varia natura (periodi difficili, lutti, incidenti, problemi di salute o burnout, ...). Durante il trattamento è necessario indossare un abbigliamento comodo.

## WATER HEALING MASSAGE

ca. 45/60 min.

Massaggio d'acqua curativo e lenitivo eseguito nella Infinity Sky Pool con acqua salina o nella piscina termale coperta. L'elemento preferito di Stefano, l'acqua, offre un'esperienza che completa armoniosamente le sessioni di Glowing Flow e trasmette pienamente la purezza del tocco raffinato producendo effetti profondi e trasformativi.

## DUE SESSIONI DI FOLLOW-UP GLOWING FLOW

ca. 50 min. l'una

Due sessioni per determinare insieme a Stefano a che punto del cammino esperienziale ci troviamo. Un incontro personalizzato e interattivo per fare una verifica dei risultati raggiunti grazie alle esperienze svolte e per acquisire consapevolezza attraverso domande e risposte riguardo il percorso migliore ancora da effettuare. Grazie alla guida di Stefano durante gli incontri si potrebbero chiarire alcune intuizioni o avere delle rivelazioni riguardo alcuni particolari schemi comportamentali inconsci. Le sessioni potrebbero anche essere trasformate in una lezione di meditazione privata calibrata in base al proprio livello di esperienza, alle esigenze e alla propensione di ciascuno di noi per la ricerca interiore.

## SESSIONE DI MEDITAZIONE

ca. 50 min.

In esclusiva per gli ospiti del Glowing Flow Retreat, queste sessioni sono basate sul Vipassana (consapevolezza) e altri approcci alla meditazione appresi e sperimentati in oltre 25 anni. Ogni sessione è calibrata in base al proprio livello di esperienza, necessità e voglia di ricerca. Apprendere queste tecniche meditative potrà rivelarsi un utile strumento una volta rientrati a casa. Imparare a meditare come pratica giornaliera può rivelarsi un aiuto nella quotidianità.

## SUPPORTO DEL MODERATORE

Stefano Battaglia col supporto di Patrizia Bortolin, conduce questo tipo di ritiri in base alle esigenze personali dell'ospite. I moderatori potranno offrire di sperimentare diverse tecniche sensoriali, condurre attraverso parole ispirate discorsi profondi in grado di guidarci all'interno di noi stessi, consigliare rimedi erboristici, dare suggerimenti preziosi per vivere al meglio l'esperienza nel Resort e per aiutare la trasformazione interiore. I moderatori guidano attraverso un percorso in grado di approcciare nuove prospettive e incentivare un approccio vitale, creativo e stimolante alla vita.

Per questo tipo di Retreat e di approccio è necessario prenotare un soggiorno di minimo 6 notti e non deve essere combinato con altri tipi di trattamenti profondi per l'intera durata. Un breve questionario vincolante precede la conferma del programma.

Il pass giornaliero per le "Holistic Retreats-only Classes" può essere aggiunto al tuo ritiro in accordo con i Retreat Leaders. Goditi lezioni di Mindful Eating, movimento olistico e seminari.

€ 100,- al giorno (minimo 2 lezioni)

## RETREAT OPTION

---

### GLOWING FLOW

Marzo e ottobre 2026

2 sessioni di Glowing Flow

Water Healing Massage

2 sessioni di Glowing Flow Follow Up

2 Sessioni di Meditazione con Stefano Battaglia

Supporto giornaliero con moderatore

€ 3.000,-

(prezzo per persona, soggiorno escluso)

Consigliamo un soggiorno minimo di 6 notti.



## GLOWING FLOW 2

### RITIRO DI PERFEZIONAMENTO

Questa è una versione base del pluripremiato e coinvolgente Retreat Glowing Flow che offre la qualità e l'unicità del tocco di Stefano da inserire in sessioni individuali per migliorare e integrare altri ritiri o soggiorni specifici.

## ESPERIENZE

---

### DUE SESSIONI DI GLOWING FLOW

ca. 80 min. l'una

Due incontri della pluri-premiata sessione creata da Stefano Battaglia sulla base della sua ricerca permanente in ambito olistico e delle sue specializzazioni, tra cui il Trauma Touch Skills. La conversazione interattiva, il lavoro meditativo sul corpo e le tecniche intuitive affrontano le esigenze del corpo che poco alla volta rilascia blocchi emotivi, ansia e squilibri spesso legati a vari tipi di traumi interiori.

### UNA SESSIONE DI FOLLOW-UP GLOWING FLOW

ca. 50 min.

Durante questa sessione interattiva Stefano verifica l'andamento dei trattamenti precedenti, trasforma e aiuta a fare emergere intuizioni personali, verifica i miglioramenti e pone domande oltre a calibrare le sedute successive o erogare esercizi fisici specifici. Queste sessioni possono anche essere trasformate in una lezione di meditazione privata realizzata in base al proprio livello di esperienza, alle esigenze e alla propensione personale per la ricerca.



# RETREAT OPTION

---

## GLOWING FLOW 2

Marzo e ottobre 2026

Due sessioni di Glowing Flow

Una sessione Glowing Flow follow up

€ 2.500,-

(prezzo per persona, soggiorno escluso)

Consigliamo un soggiorno minimo di 5 notti.



## WELLNESS PER DUE

### RITUALI EDONICI IN SPA

Programma piacevole e rilassante che permette di creare nuovi modi trasversali di comunicare, di vedere l'altro e di farsi riscoprire, attraverso esperienze sensoriali.

E' il programma perfetto per gli amanti delle terme, si arricchisce di rituali e si esalta grazie all'utilizzo di prodotti cosmetici selezionati. E' un invito al rilassamento, al divertimento e alla condivisione attraverso la stimolazione sensoriale di olfatto, gusto, tatto.

## ESPERIENZE

---

### MEDITERRANEAN EXPERIENCE

ca. 80 min.

Esperienza sensoriale e rilassante nel piccolo bagno turco rosso. Prodotti naturali realizzati appositamente per l'hammam con metodi tradizionali, avvolgono i sensi e regalano una pelle radiosha stimolando 4 dei nostri sensi. Guidati dal terapista 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. Una doccia fresca, un tocco di crema alle mandorle per le mani e di acqua per il viso. Un massaggio rilassante di circa 20 minuti conclude questa bellissima esperienza diretta dal vostro terapeuta. Deliziate il vostro tatto, l'olfatto, la vista e il suono.

### OLFACTORY TEST & AROMA MASSAGE PER DUE NELLA GARDEN SPA

ca. 60 min. + 15 min.

Un test olfattivo fornisce informazioni sui talenti potenziali e dormienti che possono venire risvegliati attraverso il profumo durante il massaggio nella Garden Spa del Preidlhof caratterizzato dall'uso di un mix olii essenziali scelto in base alle esigenze. Tra gli olii ci sono lavanda, niaouli, geranio per calmare, ispirare o purificare la mente, trattare la pelle e rilassare il corpo. Una piccola pozione da portare con sè con l'aroma scelto conclude questo bellissimo massaggio.  
(In caso di condizioni meteorologiche eccezionali i trattamenti saranno effettuati nella Spa.)

### MASSAGGIO 46° PARALLELO PER DUE

ca. 60 min. + 15 min.

Massaggio lento e profondo con olio di mandorla bio e olio di oliva bio prodotto in Trentino grazie alle qualità del microclima presente sul quarantaseiesimo parallelo dove il Mediterraneo si sposa

con le montagne. Una piccola esperienza di degustazione precede il messaggio consentendo di scoprire tutte le connessioni esistenti fra tatto e gusto prima e durante il trattamento.

### **TRATTAMENTO FREEDOM SPA SUITE PER DUE**

ca. 110 min.

Un rituale di coppia aromatico altamente profumato per viso e corpo per potenziare, energizzare e ispirare. Si può scegliere tra tre diverse versioni: una specifica per due donne e che abbraccia il femminile; uno per due uomini ed esaltando il maschile; e un terzo, che celebra l'unione dei due. Questo rituale avvolgente e sensoriale sfrutta oli essenziali e antiche saggezze come la moxa e comprende un massaggio profondo del viso e del corpo, un bagno, uno scrub o una pulizia del corpo. Un rituale straordinario da vivere in coppia, con un amico, come madre e figlia, padre e figlio o tra sorelle.

### **TRATTAMENTO CHOCOLATE & SPARKLING WINE PER DUE**

ca. 80 min.

Cioccolato-terapia e Vino-terapia si fondono in questa deliziosa combinazione di trattamenti: due rituali da vivere nella suite per due. La Choco-experience consiste in un coinvolgente massaggio al cioccolato su viso e corpo. Sparkling Italy è un inebriante trattamento di bellezza per viso e corpo a base di uno "Champagne" locale, uno spumante trentino. E tu cosa scegli? Il cioccolato o il vino frizzante locale?

## RETREAT OPTIONS (tutti servizi sono per due)

### WELLNESS PER DUE 3

Mediterranean Experience  
Aroma Massage nella Garden Spa  
Massaggio 46° parallelo

**€ 708,-**

*(prezzo per due persone, soggiorno escluso)*

*Consigliamo un soggiorno minimo di 4 notti.*

### WELLNESS PER DUE 5

Mediterranean Experience  
Aroma Massage nella Garden Spa  
Massaggio 46° parallelo  
Trattamento Freedom Spa Suite  
Trattamento Chocolate & Sparkling Wine

**€ 1.218,-**

*(prezzo per due persone, soggiorno escluso)*

*Consigliamo un soggiorno minimo di 6 notti.*



# ENERGY & HEALING PER DUE

## BENESSERE EDONICO & EUDAMONICO, PIACERE & VALORE

Armonizza l'energia edonica ed eudemonica per creare una comune più leggera, giocosa e consapevole. La ricetta vincente è fatta di: trattamenti essenziali, profondi e individuali; piacevoli massaggi da condividere; training sensoriali di coppia; tempo per il riposo e la natura. In coppia la vacanza benessere può diventare una straordinaria esperienza trasformativa che va oltre il rilassamento: The Preidlhof Way.

## ESPERIENZE

---

### GIORNATA DEL RILASSAMENTO

#### DEEP SEA ROOM PER DUE

ca. 15 min.

Dopo aver scelto il programma più adatto, tutti frutto di un algoritmo e sempre leggermente diversi, si entra nella stanza, ci si accomoda "sul tappeto volante" e si viaggia tra mente e materia.

#### CANDLE MASSAGE PER DUE

ca. 50 min.

Massaggio rilassante con una candela profumata naturale preparata dallo Spa Team con prodotti biologici di alta qualità. Prima di questo massaggio sensoriale sarete guidati nella scelta tra diverse fragranze (lavanda, camomilla, mediterranea, alpina ...).

### GIORNATA DELL'ENERGIA

#### DAO YIN YOGA o QI GONG o HOLISTIC MOVEMENT PER DUE

ca. 50 min.

Sessione personalizzata e privata per due che può includere esercizi di respirazione, movimento, consapevolezza energetica e automassaggio.

#### INTEGRATED HEALING MASSAGE (individuale)

ca. 80 min.

Questa sessione altamente specializzata può includere metodi di cura olistica: MTC, Yaku Shiatsu,

massaggio terapeutico basato sull'osteopatia o un trattamento ayurvedico di 100 minuti, tutti personalizzati e parte del metodo di benessere firmato Preidlhof.

## GIORNATA DEL GIOCO

### YOGA DELLA RISATA o ROPE FLOW TRAINING PER DUE

ca. 40 min.

Esplora i benefici fisici di una risata profonda, goditi una rinnovata energia e lascia che il Laughter Trainer ti guidi in una sessione che migliora l'umore.

Rope Flow è un nuovo modo di allenarsi e trovare il "tuo fluire" con l'aiuto del movimento della corda.

### COLOR HEALING MASSAGE

ca. 50 min.

Uno stimolante massaggio profumato e sensoriale con oli speciali realizzati con il potere curativo e potente del cristallo, dei suoni e della cromoterapia. Dopo un breve test visivo, il tuo terapista seleziona gli oli in base alle tue esigenze e ai risultati che si vogliono ottenere. Il tuo sarà arancione, rosso, blu, giallo, indaco, viola, verde? O magari rosa magico?

## GIORNATA IN NATURA

### APPLE JOURNEY PER DUE

ca. 50 min.

Interessante, divertente, esperienziale viaggio attraverso i sensi incentrato sull'approccio benefico del mangiare consapevole gustando il simbolo della valle del Preidlhof: la mela.

### TEST PSICO-AROMATICO & MASSAGGIO AROMATICO

#### IN GARDEN SPA

ca. 60 min. + 15 min.

Un test olfattivo fornisce approfondimenti su talenti potenzialmente dormienti che possono essere risvegliati attraverso il profumo durante il massaggio nella Garden Spa di Preidlhof caratterizzato dall'uso di un mix olii essenziali scelto in base alle esigenze. Tra gli olii ci sono lavanda, niaouli, geranio per calmare, ispirare o purificare la mente, trattare la pelle e rilassare il corpo. Una piccola posizione da portare con sè con l'aroma scelto conclude questo bellissimo massaggio.

(In caso di condizioni meteorologiche eccezionali i trattamenti saranno effettuati nella Spa.)

## GIORNATA DELL'ACQUA

### WATER MASSAGE

ca. 40 min.

Un massaggio piacevole e rilassante in acqua eseguito nella piscina salata o nella piscina termale coperta.

## THERMAL BATH & MINI AROMA MASSAGE (individuale)

ca. 50 min.

Rilassati in una vasca termale dai potenti multigetti e dai colori cangiante. Approfitta della miscela di oli essenziali personalizzata selezionata dal terapista per un'esperienza di mini aroma-massage.

## RETREAT OPTION

### ENERGY & HEALING PER DUE

- Deep Sea Room
- Candle Massages
- Integrated Healing Massage Session
- Dao Yin/Qi Gong Session
- Color Massages
- Yoga della risata o rope flow session
- Aroma Massages in Garden Spa
- Apple Journey
- Water Massages
- Wellness Thermal Bath & Mini Massage

€ 1.571,-

(prezzo per due persone, soggiorno escluso)

Consigliamo un soggiorno minimo di 6 notti.





# WOMEN RETREAT

## MENOPAUSA, PIETRE MILIARI, CAMBIAMENTI

Una settimana pensata per essere indimenticabile, una pietra miliare nel percorso della tua vita.

Esperienze coinvolgenti con terapisti eccezionali in grado di guidare ogni donna in un percorso rigenerativo e spirituale attraverso un cambiamento di mentalità per concentrarsi sul potere del cambiamento e il piacere di riscoprirsi come donne piene di vitalità e amore per sé stesse. Grazie all'affiancamento di esperti ogni donna sarà aiutata a definire il suo percorso attraverso esperienze di benessere. Stimola l'avventura, stupisci te stesso, aumenta la gratitudine e l'energia del tuo cuore.

## ESPERIENZE

---

### WELLNESS CONSULTATION

ca. 45 min.

Una consulenza sul benessere, psicologico e sensoriale viene condotta con uno dei Master terapisti dei team o del Medical Wellness del Preidlhof per ispirare il viaggio individuale.

### MEDICAL WELLNESS SESSION HRV

ca. 50 min. + 25 min.

Heart Rate Variability (HRV) è una sessione specializzata che misura l'efficienza energetica del corpo. Rileva la variabilità della frequenza cardiaca (HRV) e descrive il ritmo dinamico del cuore.

### SLEEP TRACK o ACUPUNCTURE

ca. 25 min. + 25 min.

A seconda delle tue priorità, il ritiro può includere due sessioni di agopuntura o un monitoraggio e l'analisi del sonno. Il monitoraggio del sonno è abilitato da una sessione di laboratorio del sonno che valuta la qualità del riposo notturno. L'agopuntura è tra i trattamenti consigliati per aumentare o bilanciare l'energia, per aiutare i problemi d'insonnia e altri sintomi.

### DUE INTEGRATED HEALING MASSAGE

ca. 80 min. l'una

Questa sessione altamente specializzata può includere metodi di cura olistica: MTC, Yaku Shiatsu, massaggio terapeutico basato sull'osteopatia o un trattamento ayurvedico di 100 minuti, tutti personalizzati e parte del metodo di benessere firmato Preidlhof.

## KNEIPP EXPERIENCE

ca. 100 min.

Questo eccellente trattamento corpo alterna acqua calda e fredda per riattivare l'energia naturale. Il terapeuta sceglie fra alcune tecniche tra cui la spazzolatura, il lavaggio, l'impacco per il corpo e il massaggio per rilassare o energizzare il corpo e la mente.

## SOUND & QUARTZ

ca. 75 min.

Questo rituale mistico viene condotto su un caldo lettino terapeutico dove la sabbia di quarzo riscaldata si adatta dolcemente alla forma del corpo. Questo trattamento che può essere rilassante o rigenerante, si basa su vibrazioni profonde prodotte da campane tibetane, strumenti artigianali o un gong suonato dal terapeuta. Le vibrazioni e gli effetti vengono amplificati dal quarzo e trasmessi in tutto il corpo.

## DEEP SEA MASSAGE

ca. 40 min.

Un massaggio sensoriale e stimolante di ispirazione tailandese viene effettuato su un futon creando una sinergia tra suoni, colori e movimenti delicati per aumentare la consapevolezza, il flusso creativo e la sintonia interiore.

## WATER MASSAGE

ca. 40 min.

Immergiti in un trattamento unico che sfrutta le straordinarie proprietà dell'acqua per regalarci una profonda sensazione di benessere e rigenerazione. Movimenti fluidi e delicati aiutano a sciogliere le tensioni, ridurre lo stress e migliorare la consapevolezza del tuo corpo.

## CLOUD o SILHOUETTE MASSAGE

ca. 50 min.

Un massaggio a scelta fra rilassante per viso, cuoio capelluto e piedi o un massaggio per la silhouette.

## PERSONAL HOLISTIC SESSION

ca. 50 min. l'una

La sessione può includere dao yin yoga, qi gong, rope flow, laughter yoga, nada yoga.

## DAILY HOLISTIC RETREATS-ONLY CLASSES

Guidati dal team di terapisti del benessere di Preidlhof, questi corsi giornalieri esclusivi sono altamente raccomandati per massimizzare i benefici di ogni programma di ritiro trasformativo.

## **ULTERIORE SUGGERIMENTO: HAWAIIAN HEALING MASSAGE ca. 120 min.**

Questo è uno dei massaggi più avvolgenti e coinvolgenti basati sull'antica arte hawaiana della trasformazione. Viene eseguita esclusivamente da uno dei nostri Master Therapist (uomo) per una stimolazione sensoriale profonda.

## **RETREAT OPTION**

---

### **WOMEN RETREAT**

Due Integrated Healing Massage Sessions

Water Massage

Medical Wellness Session con misurazione HRV

Medical Wellness Session (5 giorni misurazione del sonno  
ed analisi o 2 sedute di agopuntura)

Due Personal Holistic Sessions

Cloud Massage o Silhouette Massage

Sound & Quartz

Kneipp Experience

Wellness Consultation

Deep Sea Massage

5 giorni di lezioni olistiche

**€ 1.535,-**

(prezzo per persona, soggiorno escluso)

*Consigliamo un soggiorno minimo di 7 notti.*



# SILHOUETTE RETREAT

## GODITI IL VIAGGIO

Riscoprire la gioia, migliorare la consapevolezza e attivare una mentalità per un processo dimagrante. Questo programma olistico e mirato è ideale per persone dinamiche che desiderano rinnovare la propria energia, rimodellare la silhouette e alleggerire la mente.

Sotto la guida di un team esperto, gli ospiti sono incoraggiati a trarre vantaggio dalle vaste offerte del programma, tra cui l'alimentazione consapevole, le attività di benessere e i trattamenti innovativi.

A cena, potrete gustare il Wellness Healing Gourmet Menu, creato per intrattenere, ispirare e curare.



# ESPERIENZE

---

## CONSULENZA INIZIALE

ca. 20 min.

Una consulenza iniziale con un membro del nostro esperto team Preidlhof. Questa sessione è pensata per ispirarvi verso una trasformazione consapevole e per adattare l'esperienza alle vostre esigenze personali.

## 360° BODY MEASURAMENT (BIA)

ca. 20 min.

Bioimpedenziometria (BIA) è un metodo che valuta in particolare la misurazione del grasso corporeo in relazione alla massa magra.

## DUE SHAPING MUD SESSIONS

ca. 100 min. l'una

Offrendo risultati evidenti, questo trattamento aiuta ad alleggerire la silhouette ed eliminare l'acqua in eccesso e le tossine. Vengono massaggiati sul corpo prodotti ricchi di oli essenziali naturali attivi e uno scrub enzimatico salino. 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.

## MEDICAL WELLNESS SESSION HRV

ca. 50 min.

Heart Rate Variability (HRV) è una sessione specializzata che misura l'efficienza energetica del corpo. Rileva la variabilità della frequenza cardiaca (HRV) e descrive il ritmo dinamico del cuore.

## DUE BB BODY BOOSTING

ca. 50 min. l'una

Il nostro trattamento corpo personalizzato combina prodotti all'avanguardia con un innovativo macchinario di elettrostimolazione potenziato e di ultima generazione. Questo trattamento può agire su inestetismi come: adiposità localizzata, rassodamento cutaneo o cellulite. Il trattamento viene adattato dalla terapista in base alle vostre esigenze (può essere trattato un solo inestetismo alla volta).

## KNEIPP EXPERIENCE

ca. 100 min.

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 terapista in base alle esigenze.

## **SLIM AND DETOX BODY TREATMENT**

ca. 50 min.

Specifico trattamento professionale modellante o detox per il corpo selezionato in base alle esigenze e agli obiettivi personalizzati, ad esempio coppettazione, aromamassaggio detox o rassodamento cutaneo con radiofrequenza.

## **DUE SLIM & DETOX THERMAL BATHS**

ca. 20 min. l'uno

Bagno termale privato e idromassaggio potenziato con l'uso di oli da bagno locali potenti e personalizzati per soddisfare esigenze specifiche (energetiche, disintossicanti, drenanti, ecc.).

## **PERSONAL HOLISTIC SESSION**

ca. 50 min.

La sessione può includere dao yin yoga, qi gong, flow rope, laughter yoga, face gym etc.

## **OPZIONI DA AGGIUNGERE AL RETREAT**

La Med Spa del Preidlhof dispone delle più moderne attrezzature studiate per ridurre definitivamente le adiposità localizzate, incluse consulenze gratuite per:

## **PREIDL CONTOURING o WELLNESS VELA SHAPE**

Un trattamento medico basato su un nuovo approccio per rimuovere in modo indolore e non invasivo i depositi di grasso antiestetici e ostinati. Il rimodellamento della silhouette utilizza onde ultrasoniche e tecnologie avanzate sviluppate da scienziati e specialisti in chirurgia plastica. Sostenuti da una vasta conoscenza della medicina estetica, i metodi hanno dimostrato di produrre risultati positivi eliminando le cellule adipose in modo selettivo e definitivo. Dopo un primo colloquio con un membro dell'équipe medica per determinare le aree di intervento, la sessione si svolge nella confortevole Preidl Med Spa e comprende raccomandazioni personalizzate per uno stile di vita più sano.

## **AGOPUNTURA**

ca. 25 min.

Suddiviso in agopuntura del corpo e del cranio, il trattamento ha come scopo principale la stimolazione e il rafforzamento della vitalità (equilibrio energetico) e l'armonizzazione della respirazione, della digestione, delle difese immunitarie, del sonno e della psiche.

# RETREAT OPTION

## SHILOUETTE RETREAT

Due Shaping Mud Sessions

Medical Body Measurement, Med and Spa Consultation

Medical Wellness Session con misurazione HRV

Kneipp Experience

Due BB Body Boosting

Slim & Detox Body Treatment

Due Slim & Detox Thermal Baths

Personal Holistic Session

5 giorni di lezioni olistiche

**€ 1.621,-**

(prezzo per persona, soggiorno escluso)

Consigliamo un soggiorno minimo di 7 notti.





## RITIRO ZEST

Immergiti in una celebrazione del benessere che mira ad aumentare l'energia vitale e alleviare lo spirito con la cura quotidiana e personalizzata di eccezionali terapisti termali.

110 minuti al giorno per rinnovare, equilibrare e rigenerare, grazie ad un approccio tradizionale termale e a prodotti innovativi, il bagno viene potenziato da speciali oli da bagno.

Questo Ritiro è la scelta perfetta per coloro che vogliono godersi le incredibili strutture benessere di Preidlhof, la posizione circondata da montagne uniche, il cibo delizioso e beneficiare di lunghe e coerenti sessioni Spa, senza pensare e senza sforzi.

## ESPERIENZE

---

### SESSIONE GIORNALIERA PERSONALIZZATA

ca. 110 min. + 20 min.

La Spa Therapist creerà un percorso personalizzato scegliendo, fra una ricca offerta, i migliori prodotti per scrub e olii di massaggio secondo le diverse esigenze. Tutte le sedute includono uno scrub sensoriale per il corpo, un benefico impacco di fango o massaggio col fango e un massaggio aromatico del corpo, prenotata singolarmente o insieme alla stessa sessione si può prevedere un bagno termale con miscele concentrate di oli essenziali; Il rapporto tra i diversi passaggi varierà in base ai prodotti selezionati.

Gli scrub cosmetici possono essere con gelsomino, cioccolato, frutta, mediterranea o alpina; il fango (parziale o totale) può essere terapeutico vulcanico, dimagrante o disintossicante e come oli da massaggio possono essere selezionati prodotti aromaterapici e cromoterapici. Le competenze, l'esperienza e le mani premurose di terapisti selezionati riempiranno la giornata con una nuova gioia di vivere.

## RETREAT OPTIONS

### RITIRO ZEST 3

Tre sessioni giornaliere personalizzate

**€ 630,-**

(prezzo per persona, soggiorno escluso)

*Consigliamo un soggiorno minimo di 4 notti.*

### RITIRO ZEST 4

Quattro sessioni giornaliere personalizzate

**€ 840,-**

(prezzo per persona, soggiorno escluso)

*Consigliamo un soggiorno minimo di 5 notti.*







## TRADITIONAL WELLNESS

Aggiungi il fattore wellness alla tua vacanza con questa raccolta di trattamenti "classici":

3 o 5 giorni con l'obiettivo di rilassarsi e rigenerarsi ma anche di avere il tempo di godersi la torre di saune, la montagna e i meravigliosi servizi Wellness di Preidlhof.

### ESPERIENZE

---

#### TRADITIONAL MASSAGE

Per rilassare e rigenerare

ca. 50 min.

#### MASSAGGIO E BAGNO TERMALE PERSONALIZZATI CON OLI ESSENZIALI

Per rilassare, stimolare o per favorire il detox

ca. 75 min.

#### MASSAGGIO AYURVEDICO PERSONALIZZATO

Massaggio olistico di tradizione indiana per bilanciare e armonizzare

ca. 75 min.

#### OLTRE ALLE ESPERIENZE SOPRA ELENcate, TRADITIONAL WELLNESS 5 INCLUDE ANCHE:

#### TUINA

Massaggio specialistico e personalizzato ispirato alla Medicina Tradizionale Cinese (TCM).

ca. 50 min.

#### SHIATSU

Trattamento Shiatsu specialistico e personalizzato realizzato su un futon.

ca. 50 min.

## RETREAT OPTIONS

---

### TRADITIONAL WELLNESS 3

Traditional massage

Massaggio e bagno termale personalizzati con oli essenziali

Massaggio ayurvedico personalizzato

**€ 280,-**

(prezzo per persona, soggiorno escluso)

*Consigliamo un soggiorno minimo di 4 notti.*

### TRADITIONAL WELLNESS 5

Traditional massage

Massaggio e bagno termale personalizzati con oli essenziali

Massaggio ayurvedico personalizzato

Tuina

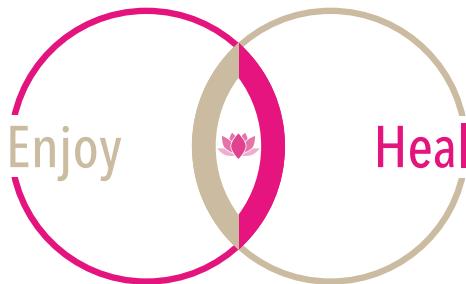
Shiatsu

**€ 430,-**

(prezzo per persona, soggiorno escluso)

*Consigliamo un soggiorno minimo di 6 notti.*





AUFBLÜHEN · FIORIRE · FLOURISH  
THE PREIDLHOF WAY



Famiglia Ladurner · Via San Zeno, 13 · 39025 Naturno/Italia

Tel.: 0039 0473 666251 · E-mail: [info@preidlhof.it](mailto:info@preidlhof.it)

**[www.preidlhof.com](http://www.preidlhof.com)**

**DOLCE VITA**  
HOTELS®  
FIRST CHOICE IN SÜDTIROL

**Belvita**  
LEADING WELLNESSHOTELS SÜDTIROL

**PREMIUM  
SELECTION®**

**UNUM HOTELS**  
SÜDTIROL

**LIFESTYLE™**  
*Professionals*  
HOTELS & RESORTS

mehr erleben  
**naturS**  
bei Meran

**südtirol**  
SÜDTIROL