



sporting and more

wellness



## »Wohlfühlen und relaxen ist Balsam für die Seele«

Besuchen Sie uns, in der „The Vista“ Wellness Oase.

Lassen Sie los vom alltäglichen Stress und tauchen Sie ein in eine Welt von tiefer Ruhe und Entspannung, tanken Sie neue Kraft und kehren Sie mit voller neuer Energie ins Alltagsleben zurück.

Unsere Masseurin/Kosmetikerin Sara freut sich schon Ihren Aufenthalt entspannter und schöner zu gestalten.

## Kurze Infos und Empfehlungen, damit Sie unvergessliche Entspannungsmomente erleben können.

### »Bekleidung

Wir bitten Sie, sich für die Massagen und Behandlungen ganz zu entkleiden, bis auf den Bademantel und auf einen Slip. (Gerne halten wir auch einen Einmal Slip für Sie bereit.) Wir werden Sie während der Massage mit unseren Eindecktechniken immer gut abdecken, damit Sie sich wohlfühlen.

### »Ein Ort des Loslassens und der Entspannung

Damit alle unsere Gäste die gewünschte Ruhe und Entspannung genießen können, bitten wir Sie Ihre Gespräche der Umgebung anzupassen und Handys abzustellen.

### »Vorbereitung auf die Massage

Eine warme Dusche kurz vor den Massageanwendungen entspannt, entfernt kleine Hautschüppchen und bereitet die Haut ideal auf unseren pflegenden Massageprodukten vor.

### »Entspannung

Schließen Sie während der Behandlung Ihre Augen, erlauben Sie Ihrem Geist und Körper Ruhe und Entspannung. Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Empfindungen und Erlebnissen. Atmen Sie ruhig ein und aus, lassen Sie Stress und Anspannungen los, genießen Sie jede einzelne Sekunde. Die Behandlungszeit gehört ganz Ihnen.

## Kurze Infos und Empfehlungen, damit Sie unvergessliche Entspannungsmomente erleben können.

### »Storno von Behandlungsterminen

Sollten Sie eine Behandlung nicht wahrnehmen können, geben Sie uns bitte 24 Stunden vorher Bescheid. Wir bitten um Verständnis, dass Stornierungen am Behandlungstag in voller Höhe berechnet werden.

### »Getränke und Snacks

An der Wellnessbar können Sie sich mit verschiedenen Tees, Wasser und frischem Obst bedienen.

### »Kommunikation mit dem Masseur/in

Lassen Sie dem Masseur auch während der Anwendung alle Unannehmlichkeiten und Besonderheiten wissen. Kommunikation ist der Schlüssel für Sie, um ein einmaliges Erlebnis zu haben.

Die Dauer der Behandlungen versteht sich vom Betreten bis zum Verlassen des Behandlungsraumes.



## »Massagen und Streicheinheiten«

Massagen — eine Wohltat für Körper und Seele

Massagen haben unterschiedlichste Wirkungen. Sie sind durchblutungsfördernd, lösen Verspannungen, lockern und straffen Muskeln sowie Gewebe, fördern die Entspannung und bringen Harmonie in Körper und Seele.

» **Klassische Ganzkörpermassage**

**Euro 50,00.-**

Einfühlsame, in die Tiefe gehende Massage. Ziel ist es, verspannte Muskelpartien zu lockern, die Durchblutung und den Stoffwechsel zu fördern und gezielt Schmerzen zu lindern.

Verwöhnzeit: ca. 45 min

» **Teilmassage für Nacken und Rücken**

**Euro 30,00.-**

Jeder Alltagsstress, Probleme und Sorgen werden vom Rücken getragen. Durch diese besondere Massage können Verspannungen und Verhärtungen gelöst werden, die Lebensenergie kann leichter fließen, die Atmung und Bewegungen werden freier.

Verwöhnzeit: ca. 25 min

» **Sportmassage**

**Euro 35,00.-**

Es handelt sich hier um eine kräftige Massage der Beine kombiniert mit passiver Dehngymnastik. Die Masseurin kann durch gezielte Griffe sowohl verspannte Muskelgruppen lockern als auch schlaaffe Muskeln kräftigen. Eine Sportmassage verringert die Regenerationszeit des Körpers nach Sportaktivitäten und beugt Muskelkater vor.

Verwöhnzeit: ca. 25 min

» **Drainierende Lymphmassage nach Dr. Vodder**

**Euro 70,00.-**

Die manuelle Lymphdrainage, von Vodder in den 30er Jahren erfunden, wirkt auf die Durchblutung der Lymphe. Es ist eine sehr sanfte Massage, mit wiederholten, langsamen Bewegungen auf der ganzen Körperoberfläche, welche den Lymphfluss und die Blutzirkulation anregt. Geeignet ist diese Behandlung vor allem bei Kreislaufproblemen und/oder schweren Beinen und zur Vorbeugung der „Orangenhaut“.

Ganzkörper, Verwöhnzeit: ca. 60 min » **Euro 70,00.-** Beine, Verwöhnzeit: ca. 25 min » **Euro 35,00.-**

### »Ästhetische Fußreflexzonenmassage

Euro 50,00.-

Unsere Füße sind das Spiegelbild unseres Körpers. Durch die Massage des Fußes bzw. der Fußsohle können die verschiedenen Organe, das Lymph- und Nervensystem angeregt und positiv beeinflusst werden. Die Fußreflexzonenmassage verbessert die Durchblutung, Stress wird abgebaut, Stauungen und Blockaden werden gelöst. Der gesamte Körper kann auf allen Ebenen entspannen.

Verwöhnzeit: ca. 45 min. (inkl. 10min. Ruhephase)

### »Wöhlfühl-Gesicht-Kopf-Nackmassage

Euro 35,00.-

Die Nacken- und Gesichtsmuskeln werden gelockert, die Gesichts- und Kopfdurchblutung wird angeregt, die Haarstruktur durch das Massieren wichtiger Akupunkte verstärkt. Eine tiefe geistige Entspannung wird ausgelöst, besonders gut bei Kopfschmerzen und Spannungszuständen.

Verwöhnzeit: ca. 25 min

## »The Vista Empfehlung«

Vor der ersten Massage oder Behandlung empfehlen wir Ihnen ein Ganzkörperpeeling. Ihre Haut nimmt dadurch die darauffolgenden Wirkstoffe optimal auf.



## »Tiefentspannende Spezialmassagen«

Kleine Meditation für Körper und Seele:

»Ich bin ein leuchtender Stern der Liebe«

Tief im Zentrum meines Wesens liegt unendlich viel Liebe. Sie ist unerschöpflich. Ich habe viel mehr davon, als ich in diesem Leben je verbrauchen könnte. Daher kann ich freigiebig mit ihr sein. Liebe ist ansteckend. Wenn ich meine Liebe mit anderen teile, kommt sie vielfach zu mir zurück. Je mehr Liebe ich gebe, desto mehr Liebe habe ich. Ich bin in diese Welt gekommen, um Liebe zu schenken. Und obwohl ich mein ganzes Leben lang meine Liebe anderen schenken werde, wird mein Herz, wenn ich die Erde wieder verlasse, reich und glücklich sein. Wenn ich mehr Liebe will, muss ich mehr Liebe geben. Die Liebe ist und ich bin.

**» Antistressmassage mit Aromaölen**

**Euro 60,00.-**

Düfte umschmeicheln Ihre Sinne und haben eine heilende Wirkung auf Seele, Körper und Geist. Bei der Aromaölmassage werden die duftenden Pflanzenöle sanft in die Haut einmassiert. So hilft diese Massage dabei, Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht einzupendeln. Auch wird die Entgiftung gefördert und die Muskulatur entspannt.

Verwöhnzeit: ca. 50 min

**» The Vista Massage**

**Euro 60,00.-**

Rücken-Nackentherapie mit anschließender ästhetischer Fußreflexzonenmassage

Verwöhnzeit: ca. 50 min

**» Liebevoller Hand- und Fußmassage**

**Euro 35,00.-**

Eine wohlige Hand- und Fußmassage, zur Beruhigung und zur Kräftigung des Nervensystems.

Verwöhnzeit: ca. 40 min

**» VitalStone-Massage von Vitalis Dr. Joseph**

**Euro 90,00.-**

Von der Energie der Steine, zur Harmonie für Körper und Geist.

Eine faszinierende Verbindung aus Massage, Energiearbeit und der wohltuenden Wirkung von heißen Lava-steinen. Körperliche und emotionale Spannungen werden gelöst, Ruhe und Gelassenheit werden wiedergefunden. Sie trägt dazu bei, mehr Harmonie und Ausgeglichenheit in unser Leben zu bringen.

Verwöhnzeit: ca. 90 min

**» Resonanz-Rücken**

**Euro 65,00.-**

Eine Stunde Wohlbefinden und Entspannung für Ihren gestressten Rücken. Mit Hilfe von Schröpfgläsern und Klangschalen werden Verspannungen gelöst, die Selbstheilungskräfte mobilisiert und schöpferische Energien werden freigesetzt.

Verwöhnzeit: ca. 60 min.

**» Resonanzbehandlung – Mehr als eine Massage**

**Euro 95,00.-**

Durch die Resonanzmassage wird der Körper in Harmonie gebracht. Durch ein Ganzkörperpeeling wird der Körper gereinigt und auf die Anwendung vorbereitet. Mit Hilfe von Schröpfgläsern werden Schlackenstoffe abtransportiert und Blockaden gelöst. Das anschließende Entschlackungsbad entgiftet und strafft den Körper. Die Tibetischen Klangschalen am Ende der Behandlung bringen tiefe Ruhe und innere Stärke. Körper und Geist schwingen in Harmonie.

Verwöhnzeit: ca. 90 min

**» Meridian-Akupunktmassage nach Eberling**

**Euro 70,00.-**

Die Meridian-Akupunktmassage nach Eberling beruht auf dem Prinzip asiatischer Lehren. Sie besagt, dass den Menschen Lebensenergie (Chi) durchflutet. Dieses Chi (Yin und Yang) fließt in einem Netzwerk energetischer Bahnen, den Meridianen. Wird der Energiefluss gestört, z.B. durch Narben oder durch ungesunde Lebensumstände, kann es zu einem Ungleichgewicht des Chi kommen. Durch die Stimulation der Meridiane mittels eines speziellen Stabes wird die Energie wieder ausgeglichen.

Verwöhnzeit: ca. 60 min

## »The Vista Empfehlung«

Wir empfehlen Ihnen nach der Massage oder Behandlung eine 10minütige Nachruhe im Ruheraum mit einer wohltuenden warmen Tasse Tee.



## »WOHLFÜHLBÄDER IN DER SOFTPACKLIEGE«

»Ein parfümiertes Bad und eine duftende Massage sind der Schlüssel zur Gesundheit.« – Hippokrates

Es gibt fast nichts Schöneres, als nach einem langen aktiven Tag ein Wohlfühlbad zu genießen und die Gedanken schweifen zu lassen. Ihr Körper schwebt auf der Wasseroberfläche, während eine duftende Körperpackung aus reinen Naturprodukten auf Sie einwirkt.

**» Verwöhnzeit der Bäder: ca. 50 min. » inkl. 15 min. Rückenmassage****Euro 50,00.-****» Kleopatras Schönheitsbad**

Eines von Kleopatras Schönheitsgeheimnissen hat sich bis in unsere Zeit als Legende erhalten: das Bad in Eselsmilch. Schönheitsköniginnen von heute nehmen Kuh- oder Ziegenmilch. Die Haut wird besonders zart und geschmeidig. Nach dem Bad bitte nicht ab duschen, sondern den Körper nur trockentupfen.

**» Meeressalzbad**

Der Entgiftungs-Klassiker schlechthin. Die Zusammensetzung von Meerwasser gleicht sehr der unseres Gewebewassers. Wirkt entspannend, entgiftend, hautstraffend und durchblutungsfördernd.

**» Weintresterbad**

Durch den reichhaltigen Anteil an Vitamin E wirkt dieses Bad spürbar hautrevitalisierend. Kombiniert mit einem Glas Wein verbinden Sie die äußeren mit einer inneren Anwendung.

**» Verwöhnzeit der Bäder: ca. 50 min. » inkl. 15 min. Rückenmassage****Euro 50,00.-****» Nachtkerzenölbad**

Die Nachtkerze hat als Heilpflanze einen fast legendären Ruf und ist bei vielen Hautirritationen hochwirksam. Sehr gut für trockene, spröde und sehr empfindliche Haut.

**» Rügener Heilkreidebadl**

Wirkt entschlackend, pflegend und durchblutungsfördernd für den gesamten Organismus und bei rheumatischen Beschwerden.

» Verwöhnzeit der Bäder: ca. 50 min. » inkl. 15 min. Rückenmassage

Euro 50,00.-

#### » Alpenkräuterbadl

Die Atemwege werden gereinigt und befreit. Entspannt die Muskeln und löst Verspannungen und Blockaden. Wirkt stärkend und entspannend bei Unruhe und Stress.

#### » Erkältungsbad

Tiefende Nase, schwerer Kopf, kratzender Hals, wir kennen das alle. Ein Erkältungsbad hilft und vernichtet alle Bakterien. Thymian wirkt schleimlösend, desinfizierend und schweißtreibend; Latschenkiefer entspannt zusätzlich die Nerven.

#### » Beruhige dich – Bad

Nervliche Anspannungen und Überreizungen malen uns sofort unschöne Falten ins Gesicht. Basilikum, Vetiver und Zypresse wirken da nervenstärkend und krampflösend.

» Verwöhnzeit der Bäder: ca. 50 min. » inkl. 15 min. Rückenmassage

Euro 50,00.-

#### » Straffungsbad

Straffe und reine Haut war schon immer ein Synonym für Jugendlichkeit. Die Öle dieses Bades können das Gleichgewicht der Haut wiederherstellen.

#### » Kopf-frei – Bad

Druckkopfschmerzen, Migräne, stressbedingte Kopfschmerzen: Dieses Bad eignet sich vorzüglich dazu, Ihren Kopf wieder frei zu machen und den Geist zu erhellen.

#### » Das-Leben ist schön – Bad

Die Einstellung, etwas als schön zu empfinden, beginnt im Kopf. Ihre Lebenseinstellung bestimmt Ihre Ausstrahlung – wenn Sie das Leben als ein Geschenk betrachten, dann passieren tagtäglich lauter kleiner Wunder. Das passende Glücksbad mischen wir für Sie zusammen.



## »Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes...«

»Einen Moment innehalten, den Augenblick auskosten  
und sich etwas gönnen, das verleiht neue Kraft.  
Körper und Seele tut es einfach gut, sich Auszeiten zu nehmen,  
große und kleine Freuden zu genießen und sich auch mal zu belohnen.

So macht das Leben Spaß – lass es dir gut gehen!«

» Sinnliches Ingwer-Peeling mit anschließender Feuchtigkeitspflege

Euro 40,00.-

Ein reichhaltiger Peeling-Balsam mit angenehm würzigen Duftnoten. Eine Einladung in eine andere Welt.  
Verwöhnzeit: 30 min

» Aroma Sothys – Körperbehandlung

Euro 95,00.-

BELEBUNG DER HAUT, BELEBUNG DER SINNE! VERFÜHRERISCHE DUFTNOTEN, SENSATIONELLE TEXTUREN  
Das Wohlgefühl umhüllt Sie von Kopf bis Fuß. Ätherische Öle sind natürliche Inhaltsstoffe und bekannt für ihre außergewöhnliche Wirkung auf Körper und Geist. Entdecken Sie die wohltuenden Eigenschaften der Aroma-Sothys Pflegelinie.  
Verwöhnzeit: 75 min



» Sothys – Klassische Gesichtsbearbeitung

Euro 70,00.-

Reinigung, Peeling, Brauen fassonieren, Tiefenreinigung, individuelle Gesichtsmaske, Abschlusspflege.  
Verwöhnzeit: ca. 60 min

» **Sothys Lift Defense Behandlung „Digi Esthetique“**

**Euro 110,00.-**

Intensivbehandlung gegen Hautalterung, mindert Größe und Tiefe der Falten, festigt, strafft die Konturen und entspannt die Gesichtszüge. Die Druckpunktmassage sorgt für tiefgreifende Entspannung und Vitalisierung.  
Verwöhnzeit: ca. 90 min

» **Hydrooptimale Behandlung „Digi Esthetique“**

**Euro 110,00.-**

Intelligente Intensivhydrierung die auf dreifacher Weise die Haut mit Feuchtigkeit versorgt. Die Druckpunktmassage sorgt für tiefgreifende Entspannung und Vitalisierung.  
Verwöhnzeit: ca. 90 min

» **Oxylance Behandlung „Digi Esthetique“**

**Euro 110,00.-**

Intensive, zellatmungsaktive Spezialbehandlung gegen Umwelteinflüsse und Stress, für mehr Vitalität und Spannkraft. Die Druckpunktmassage sorgt für tiefgreifende Entspannung und Vitalisierung.  
Verwöhnzeit: ca. 90 min

» **Flash Beaute Behandlung**

**Euro 45,00.-**

Behandlung, die der Haut in kürzester Zeit Frische und Ausstrahlung verleiht.  
Verwöhnzeit: ca. 40 min

» **Active Contour–Augenbehandlung**

**Euro 45,00.-**

Intensivbehandlung der Augenpartie gegen Falten, Tränensäcke und Augenringe, zur Entstauung und Glättung.

Verwöhnzeit: ca. 40 min

» **Sothys Homme**

**Euro 65,00.-**

Zusammen mit hochwirksamen Produkten und ätherischen Ölen sorgt diese Behandlung für außergewöhnliches Wohlbefinden, strahlendes Aussehen und Regenerierung der Haut. 60 Minuten, die nervöse Spannungen lösen, den Geist stimulieren, das innere Gleichgewicht stabilisieren und die Konzentrationsfähigkeit wieder neu anregen.

Verwöhnzeit: ca. 60 min

» **Secrets de Sothys**

**Euro 200,00.-**

Bei entspannenden Klängen und Kerzenschein, umhüllt vom zarten Secrets de Sothys® Duft, wird Ihre Haut von Kopf bis Fuß streichelzart gepflegt. Es wartet eine hochwirksame Anti-Aging-Behandlung auf Sie! Genießen Sie diese außergewöhnliche Luxusbehandlung mit allen Sinnen. Erleben Sie einzigartige Massage-Rituale und glättende Intensiv-Pflege mit Secrets de Sothys® Excellence Ganzkörpermassage und Gesichtsbehandlung.

Verwöhnzeit: ca. 150 min

Auch getrennt buchbar

Verwöhnzeit Gesichtsbehandlung: 90 min

Verwöhnzeit Ganzkörpermassage: 60 min.

**Euro 140,00.-**

**Euro 80,00.-**



## »Kinder und Teenie Beauty«

»Kinder werden immer mehr durch Stress und Unruhe negativ beeinflusst. Durch die Massagen und Behandlungen können die Kinder sich entspannen und loslassen, so werden auf spielerische Weise die Körperwahrnehmungen und das Körperbewusstsein gestärkt. Das Kind fühlt sich selbstsicherer und glücklich.«

**» Entspannungsmassage für Kinder und Teenies****Euro 40,00.-**

Gönnt auch Ihr euch eine entspannende Ganzkörpermassage zur Lockerung von Verspannungen und um innere Ruhe wieder zu finden.

Verwöhnzeit: ca. 35 min

**» Gesichtsbehandlungen für unsere Kleinsten****Euro 40,00.-**

Bestehend aus einer leichten Reinigung, einer entspannenden Gesichtsmassage, einer nährenden Maske und Pflege. Lasst euch von unserer Kosmetikerin verwöhnen und fühlt euch wie kleine Prinzessinnen – Prinzen.

Verwöhnzeit: ca. 45 min

**» Gesichtsbehandlungen für Teenies (ab 14 Jahren)****Euro 50,00.-**

Unsere Gesichtsbehandlung für junge Leute. Durch die gründliche Reinigung und Packung strahlt dein Gesicht wieder und du wirst dich rundum wohl fühlen. Außerdem zeigt Dir unsere Kosmetikerin, wie Du deine Haut auch zu Hause am besten pflegst.

Verwöhnzeit: ca. 60 min

**Auch Ihr Kinder könnt gerne die Bäder in unserer Softpackliege genießen****Euro 25,00.-**

Spezialpreis, nur für Kinder. Verwöhnzeit der Bäder: ca. 30 min

The Vista Hotel

Tel. 0472 521 307 · Fax 0472 521 211

Palmschoss 291 b · I-39042 Afers/Brixen · Südtirol

[www.thevistahotel.com](http://www.thevistahotel.com) · [welcome@thevistahotel.com](mailto:welcome@thevistahotel.com)

