

SPA

menu



**Family Hotel Posta
Val Gardena** ★★★★★

DOLOMITES KIDS' PARADISE

DE

Beauty Cindarella

Wellness for the whole family

DAS ZIEL DER CINDARELLA SPA IST ES FÜR JEDEN MITGLIED DER FAMILIE EINEN AUGENBLICK DER RUHE UND DER ENTSPANNUNG ZU BIETEN, DEM ALLTAG ZU ENTFLIEHEN UM DANN AUSGEGLICHERNER UND VOLLER ENERGIE ZURÜCK ZU KEHREN.

PÜNKTLICHKEIT

Damit Sie die gebuchte Behandlung ganz entspannt genießen können, bitten wir Sie, **5 fünf Minuten** vor dem gebuchten Termin zu erscheinen. Sollten Sie **verspätet** zum Termin erscheinen, sind wir leider gezwungen die **Dauer der Behandlung zu verkürzen**.

GESUNDHEIT

Im Falle von **gesundheitlichen Problemen, Allergien** auf bestimmte Produkte oder laufender **Schwangerschaft** bitten wir Sie, uns dies bei der Buchung **mitzuteilen**. Generell sollte im direkten Anschluss an die Behandlung auf **Sonnenbäder verzichtet** werden.

RUHE

Wir sind eine Oase der **Ruhe** und bitten Sie daher, **leise zu sprechen** und sich eine **handyfreie Zeit** zu gönnen!

STORNIERUNG

Wir bitten um Verständnis, dass **Stornierungen** der reservierten Behandlungen nur bis am **Vortag angenommen** werden können. Bei **späterer Absage** stellen wir die **Behandlungen in Rechnung**.

VITALIS

DR JOSEPH



DIE PHILOSOPHIE VON VITALIS DR. JOSEPH FÜR VITALIS DR. JOSEPH STEHT DIE NATUR SEIT JEHER AN ERSTER STELLE. IHR ANSPRUCH IST ES, DIE WIRKSTOFFE DER NATUR MIT NEUESTEN VERFAHREN MIKROTECHNOLOGISCH ZU VERFEINERN UND SIE IN HARMONIE MIT TRADITIONELLEM WISSEN ZU GANZHEITLICHEN PRODUKTEN UND BEHANDLUNGEN ZU VEREINEN.



HERBARIUM OF TEAM D^R JOSEPH

Simmondsia chinensis
Jojoba

Collector: Erb. Dipl. Franz Dr. Joseph n° 985

Gesichtsbehandlungen

TEAM D^R JOSEPH

INTENSE PURIFYING FACE TREATMENT

Intensiv reinigende Gesichtsbehandlung

Intensive Hauttyp-spezifische Tiefenreinigung nach der Methode TEAM DR JOSEPH für einen geklärten Teint und ein verfeinertes Porenbild. Die Haut fühlt sich rein und zart an.

50 Minuten € 85,00

CELLULAR RECREATION FACE TREATMENT

Tiefenwirksame Schönheitspflege

Eine wunderbar natürliche Wirkstoffpflege speziell abgestimmt auf Ihre Hautbedürfnisse mit Sofort-Effekt und einem tief entspannenden Verwöhnprogramm nach der Methode TEAM DR JOSEPH.

80 Minuten € 120,00

ADVANCED BIO LIFTING FACE TREATMENT

Intensivbehandlung mit biodynamischem Lifting

Das ganzheitliche Maximumprogramm nach der Methode TEAM DR JOSEPH: Individuell abgestimmte Intensivbehandlung mit biodynamischer Liftingmassage. Erleben Sie eine wahrhaft einzigartige Schönheitsbehandlung für nachhaltige Wirkung, sofortige Sichtbarkeit und maximalen Effekt.

110 Minuten € 155,00

EXPRESS POWER LIFT FOR MEN

Methode TEAM DR JOSEPH für Ihn.

Die schnelle und wirkstarke Pflege für den Mann mit Verwöhnprogramm. Natürliche Hightech Power sorgt für ein reines und verfeinertes Hautbild. Für eine kraftvolle und gepflegte Ausstrahlung.

50 Minuten € 85,00

HIGHTECH NATURAL COSMETICS

TEAM D^R JOSEPH

SÜDTIROL





RÜCKEN- INTENSIVMASSAGE NACH JOHANNES SALCHENEGGER

Bei dieser intensiven Massage wird mit den Handflächen und den Unterarmen die Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur erwärmt und für die anschließende Schröpfglassmassage vorbereitet. Das Ergebnis ist eine tiefe Entspannung und Regeneration. Je nach Lokalisation der Verhärtungen und der Blockaden arbeitet sich die Masseurin mit Hilfe der Triggerpunktbehandlung langsam in die tieferen Schichten der Nacken-, Rücken- und Lendenmuskulatur vor. Ein Wohlgefühl von Wärme und Behaglichkeit durchströmt den ganzen Rücken.

50 Minuten € 89,00

SPORT & VITALITY BODY MASSAGE + PEELING+WRAP *vitale Muskelenergie - Sportmassage*

Locker sein macht stark! Diese gezielte Massage aktiviert und mobilisiert die Muskulatur und löst auch tiefe, hartnäckige Verspannungen. Die Leistungsfähigkeit verbessert sich, Ihr Körper gewinnt neue Vitalität. Alpine Arnika-Aktivstoffe wirken zusätzlich anregend. Ein professionelles Power-Paket für Ihren aktiven Bewegungsapparat!

100 Minuten € 130,00

DYNAMIC RECREATION BACK MASSAGE

aufrichtende Dynamik - nachhaltiges Rückenkonzept

Eine aufbauende Rückenbehandlung, die in Technik und Intensität individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst wird. Die hochwirksamen, natürlichen Wirkstoffe des Massageöls optimieren das Ergebnis. Die einzigartige Kombination von Schröpfgläsern und Klangschalen unterstützt das Lösen von Verspannungen und verbessert die Dynamik der Wirbelsäule.

50 Minuten € 85,00

RELAXING HEAD AND NECK MASSAGE

sinnvolle Klarheit - Kopf-Nacken-Schultermassage

Ein Massage-Highlight, das die Sinne weckt! Spezielle Grifftechniken für den Kopf, Nacken- und Schulterbereich und wirkstarke Pflanzenextrakte lösen Spannungen und klären den Geist.

50 Minuten € 85,00

MEN'S PEDICURE

45 Minuten € 57,00

MEN'S MANICURE

45 Minuten € 57,00

Personalisierte Peelings & Wraps

50 Minuten - € 65,00

FULL BODY SCRUB WITH HAY EXTRACTS

optimale Reinheit - Ganzkörperpeeling mit Marillenkernen & Heuextrakten

Ein alpines Wirkstoff-Paket aus der Natur! Das sanfte Bio-Körperpeeling verfeinert das Hautbild, lässt es klar und strahlend erscheinen. Der Hautstoffwechsel wird angeregt und die Durchblutung gefördert.

AROMA SALT BODY SCRUB

intensive Zartheit - Ganzkörper Aroma-Salz-Peeling

Ein Aromaerlebnis für die Sinne, das aktivierend und belebend wirkt. Der Einsatz von Aromaöl und Salz aus dem Toten Meer reinigen intensiv und unterstützen die Regeneration der Haut.

LINEN GLOVE DRY BODY SCRUB

anregende Frische - Leinenhandschuh-Trocken-Peeling

Dieses aktivierende Ganzkörperpeeling mit einem Rohleinen-Handschuh und wirkstarken Essenzen verbessert die Blut- und Lymphzirkulation und unterstützt den Stoffwechsel. Es wirkt reinigend und sorgt für ein klares und strahlendes Hautbild.

SPORT & VITALITY BODY WRAP

gebündelte Energie

Belebend und aktivierend! Die Kraft des Wirkstoffkomplexes aus Arnika und Johanniskraut verbessert die Durchblutung und hält die Muskulatur geschmeidig. Müde Gelenke erfahren neue Kraft und die Leistungsfähigkeit Ihrer Muskulatur wird gesteigert.

DETOXIFYING ALPINE FANGO BODY WRAP

Alpine Naturkraft

Naturnah und kraftvoll! Der spezielle Alpenfango verbessert die Durchblutung, unterstützt den Stoffwechsel und wirkt entlastend auf das Bindegewebe. Ein tiefenstarkes Paket mit natürlichen Wirkstoffen - außergewöhnlich alpin!

SKIN REPAIR ANTI AGING BODY WRAP

jugendliche Schönheit

Regeneration und Pflege pur! Die geballte Kraft von Weintrauben und Sanddorn beleben das Gewebe und unterstützen die Zellerneuerung. Intensive Versorgung für Ihre Haut, für ein jugendliches Erscheinungsbild!

"Wie auf den Wolken zu schweben..."

Die innovative **Thermo Spa Wanne** bietet eine vollständige Entspannung von Körper und Geist für ein Gefühl der Schwerelosigkeit.

Dieses Erlebnis wird zu ein unersetzlichen Augenblick für Körper und Geist. Die Muskulatur wird komplett entspannt, die Wirbelsäule gedehnt, und der ganze Körper spürt die wohltuende straffende Wirkung des Wasserbettes.



Massagen

KLASSISCHE PERSONALISIERTE MASSAGE

Lockert verspannte Muskel (nicht Therapeutisch).

Ganzkörper 50 Minuten € 82,00
Teilmassage 25 Minuten €45,00

ENTSPANNUNGSMASSAGE

Diese Massage ist ideal um den Alltag zu vergessen, Stress abzubauen und Energie zu tanken.

Ganzkörper 50 Minuten € 82,00
Teilmassage 25 Minuten €45,00

LYMPHSTIMULATING MASSAGE

sanfte Leichtigkeit - lymphstimulierende Massage

Befreit und beschwingt! Diese besonders leichte Massageanwendung verbessert die Durchblutung, entlastet das Bindegewebe, unterstützt mit sanft-pumpenden Bewegungen den Lymphfluss und stärkt das Immunsystem. Für ein leichtes Körpergefühl und ein positives Allgemeinbefinden auf ganzer Linie!

50 Minuten € 75,00





SPORT & VITALITY BODY MASSAGE

vitale Muskelenergie - Sportmassage

Locker sein macht stark! Diese gezielte Massage aktiviert und mobilisiert die Muskulatur und löst auch tiefe, hartnäckige Verspannungen. Die Leistungsfähigkeit verbessert sich, Ihr Körper gewinnt neue Vitalität. Alpine Arnika-Aktivstoffe wirken zusätzlich anregend. Ein professionelles Power-Paket für Ihren aktiven Bewegungsapparat!

50 Minuten € 85,00

DEEP RELAX STONE MASSAGE

Entspannende Hot-Stone-Massage

Bei Hautkontakt stimulieren die heißen Steine sofortige wohltuende Reaktionen auf der Ebene der wichtigsten Körpersysteme wie Muskulatur, Herz-Kreislauf-System usw. Es handelt sich um eine tiefe Entspannung, die geistiges und körperliches Wohlbefinden verleiht. Diese Behandlung verbessert auch die Freisetzung von Energie in den inneren Organen.

70 Minuten € 112,00

DYNAMIC RECREATION BACK MASSAGE

aufrichtende Dynamik - nachhaltiges Rückenkonzept

Eine aufbauende Rückenbehandlung, die in Technik und Intensität individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst wird. Die hochwirksamen, natürlichen Wirkstoffe des Massageöls optimieren das Ergebnis. Die einzigartige Kombination von Schröpfgläsern und Klangschalen unterstützt das Lösen von Verspannungen und verbessert die Dynamik der Wirbelsäule.

50 Minuten € 85,00

RÜCKEN- INTENSIVMASSAGE NACH JOHANNES SALCHENEGGER

Bei dieser intensiven Massage wird mit den Handflächen und den Unterarmen die Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur erwärmt und für die anschließende Schröpfglasmassage vorbereitet. Das Ergebnis ist eine tiefe Entspannung und Regeneration. Je nach Lokalisation der Verhärtungen und der Blockaden arbeitet sich die Masseurin mit Hilfe der Triggerpunktbehandlung langsam in die tieferen Schichten der Nacken-, Rücken- und Lendenmuskulatur vor. Ein Wohlgefühl von Wärme und Behaglichkeit durchströmt den ganzen Rücken.

50 Minuten € 89,00



RELAXING HEAD AND NECK MASSAGE

*sinnvolle Klarheit - Kopf-Nacken-
Schultermassage*

Ein Massage-Highlight, das die Sinne weckt! Spezielle Grifftechniken für den Kopf, Nacken- und Schulterbereich und wirkstarke Pflanzenextrakte lösen Spannungen und klären den Geist. Die Mikrozirkulation wird gefördert, Gefäße, Sinnesorgane und Nerven werden gestärkt. Die tiefe Berührung und das sanfte Dufterlebnis ermöglichen ein Abschalten vom Stress des Alltags. Ein unvergesslicher Moment, der tief befreiend wirkt.

50 Minuten € 85,00

KERZENMASSAGE

Entspannende Massage für Körper und Psyche, die die Haut weicher als jedes Öl macht. Neben einer Massage ist es ein wahres Wellness-Ritual, ein kostbarer Moment, an dem alle Sinne beteiligt sind.

50 Minuten € 78,00

DYNAMIC FEET & LEGS MASSAGE

vitalisierende Leichtfüßigkeit - dynamische Fuß- & Beinmassage

Ein Bein-Aufbau-Programm, das müde Beine belebt und vitalisiert, entlastend und entspannend wirkt. Ein ganz besonders dynamischer Energie- und Frische-Kick für Füße und Beine, der Sie aktiv unterstützt. Gut aufgestellt!

50 Minuten € 82,00

DETOXIFYING CELLULITE TREATMENT

wirkstarker Körperkult - innovatives Celluliteprogramm

Eine effektive Cellulite-Behandlung, die nachhaltig auf Ihr Hautbild und Bindegewebe wirkt. Die Schröpftechnik in Kombination mit hochwirksamen Naturprodukten, lindern Cellulite sichtbar und wirken entstauend auf das Körpergewebe. Ein aktivierendes Fußbad, das anregende Körperpeeling und die spezielle Massagetechnik unterstützen gemeinsam dieses Detox-Konzept. In Kombination mit einer Algenpackung optimieren Sie das Ergebnis. Rundum definiert!

60 Minuten € 90,00

100 Minuten € 142,00 (mit Body Wrap)

MIND RELAXING AROMA MASSAGE

Entspannende Aromamassage

Ein bewusster Kontakt für Körper und Geist. Eine entspannende Massage mit einer beruhigenden Wirkung auf körperlicher und geistiger Ebene. Der Duft sorgfältig ausgewählter Bio-Aromaöle und die sanfte Massage sorgen für eine ganzheitliche Wahrnehmung. Eine multisensorische Anwendung, die Ihre Muskeln ins Gleichgewicht bringt und Ihre Seele streichelt. Effektiv und traditionell!

50 minuti € 75,00

REVITALIZING AND FIRMING ABDOMEN TREATMENT

starke Körpermitte - Bauch Straffungsprogramm

Dieses effiziente Körperkonzept wirkt zentral-festigend und hilft den Bauchraum zu entstauen. Durch sanfte Stimulation des Bauchraums verbessert sich die Hautspannung, die Körpermitte wirkt gestrafft und der Bauchumfang wird sanft vermindert. Die Lösung für Ihre Körpermitte!

50 Minuten € 85,00

FIRMING AND TONING BODY MASSAGE

klare Kontur - Bodyforming Massage

Ein individuelles Körperkonzept, das straffend und festigend auf Ihre Silhouette wirkt. Aktive Wirksubstanzen und innovative Massagetechniken aktivieren Stoffwechsel und Lymphaktivität. Ein intensives Peeling sorgt für eine Haut wie Samt und Seide. Ein starkes Body-Programm mit Slimming-Effekt. Konturoptimiert zur Traumfigur!

50 Minuten € 85,00



Ästhetik

Hände & Füße

Pediküre mit Nagellack	ca. 50 Min. € 55,00
Intensiv- Pediküre	ca. 90 Min. € 75,00
Maniküre mit Nagellack	ca. 45 Min. € 49,00
Maniküre mit Permanent UV Lack	ca. 50 Min. € 70,00
Pediküre mit Permanent UV Lack	ca. 50 Min. € 75,00
Nails to go - Feilen und Nagellack	ca. 20 Min. € 29,00
Permanent UV Lack	ca. 45 Min. € 40,00
Entfernen von Permanent UV Lack	ca. 25 Min. € 20,00

Gesicht und Augen

Augenbrauen regulieren	€ 15,00
Augenbrauen färben und regulieren	€ 25,00
Wimpernfärben	€ 20,00



KLASSISCHE GESICHTSREINIGUNG MIT ULTRASCHALL

Eine Tiefenreinigung des Gesichts, die mit Hilfe von Ultraschall regt die Lymph- und Blutzirkulation an und macht die Haut glatter, sauerstoffreicher und strahlender.

ca. 80 min. €95,00

Depilation

Ganzkörper (Beine, Bikini und Achseln)	€ 80,00
Achseln	€ 18,00
Arme	€ 18,00
Bikini	€ 20,00
Rücken und Brust	€ 30,00
Halbbein	€ 30,00
Ganzbein	€ 38,00
Oberlippe	€ 8,00
Oberlippe und Kinn	€ 14,00

Kinder (von 3 bis 11 Jahren)

HÄNDCHEN UND FÜßLEIN

Die Fingernägel und die Fußnägel werden gekürzt und anschließend massiert.

Für die Prinzessinnen gib es auch farbigen Nagellack.

25 Minuten € 42,00

KINDERZAUBER

Unsere kleinen Gäste verwöhnen wir mit einer angenehmen, entspannende Massage mit pflegenden Produkten.

25 Minuten € 42,00

SWEET CHOCOLATE DREAM

Schokolade genießen ohne sie dabei zu essen. Das Glückshormon Serotonin wird stimuliert. Dieses sorgt für Entspannung, ist Stress senkend und macht glücklich.

45 Minuten € 65,00

MASSAGE CINDARELLA

Massage auf sanftester Art um die Kleinsten zu entspannen

45 Minuten € 65,00



Teenager (von 12 bis 16 Jahre)

INTENSE PURIFYING FACE TREATMENT

Intensiv reinigende Gesichtsbehandlung

Intensive Hauttyp-spezifische Tiefenreinigung nach der Methode TEAM DR JOSEPH für einen geklärten Teint und ein verfeinertes Porenbild. Die Haut fühlt sich rein und zart an.

50 Minuten € 85,00

TEENS PEDICURE MIT NAGELLACK

50 Minuten € 55,00

TEENS MASSAGE

Diese Massage ist ideal um den Alltag zu vergessen, Schulstress abzubauen und Energie zu tanken.

45 Minuten € 60,00

TEENS MANICURE MIT NAGELLACK

45 Minuten € 49,00



Pakete

RELAX IN DEN BERGEN FÜR SIE

- 1 x Körperpeeling
- 1 x Body Wrap Alpine Fango
- 1 x Relaxing Head & Neck Massage

€ 137,00

MEN'S HEALTH

- 1 x Sport&Vitality Body Massage
- 1 x Rücken- intensiv Massage nach Johannes Salchenegger
- 1 x Express power Lift for men

€ 234,00

LADY SILHOUETTE

- 1 x Detoxifying Cellulite Treatment mit Body Wrap
- 1 x Firming & Toning Body Massage
- 1 x Firming Abdomen Treatment

€ 245,00

BEAUTY QUEEN

- 1 x Advanced BIO lifting face treatment
- 1 x Dynamic Feet & Legs Massage
- 1 x Peeling & Body Wrap

€ 287,00

TEENAGERS SPA DAY

- 1 x Intense Purifying Face Treatment
- 1 x Teens Manicure
- 1 x Teens Massage

€ 177,00

KIDS SPA DAY

- 1 x Sweet Chocolate Dream
- 1 x Händchen und Füßlein

€ 98,00

FAMILY TIME

- 1 x Kinderzauber
- 1 x Relaxing Head & Neck Massage
- 1 x Dynamic Recreation Back Massage

€ 192,00

RELAX TIME

Mit dem Angebot "Relax time" buchen Sie 4 Anwendungen nach Wunsch (max. 50. Minuten pro Massage) zum Fixpreis von Euro 300,00.



HIGHTECH NATURAL COSMETICS

TEAM D^R JOSEPH

SÜDTIROL



**Family Hotel Posta
Val Gardena** ★★ ★★
DOLOMITES KIDS' PARADISE

FAMILY HOTEL POSTA DOLOMITES KIDS' PARADISE
Elisabeth Ploner mit Familie
Dursan Str. 32 | I-39047 S. Cristina | Südtirol
T +39 0471 792078 | info@familyhotelposta.com
www.familyhotelposta.com