

A stylized graphic of a branch with several yellow leaves, positioned diagonally across the upper half of the page. The leaves are simple, elongated shapes with pointed tips, and the branch is a thin, light yellow line.

SPA

GANISCHGERHOF

MOUNTAIN RESORT & SPA

„Solo quando il corpo è rilassato,
l'anima è capace di seguirlo“

Chiudere gli occhi, liberare la mente da tutti i pensieri, sentirsi completamente liberi e immergersi nel mondo della pace e della forza.

Nel Ganischgerhof SPA non solo staccare dalla routine e rilassarsi, ma anche ascoltare il proprio spirito, il proprio corpo e la propria mente per ritrovare l'armonia con sé stessi e creare una totalità con il corpo.

Lasciatevi la frenesia e lo stress quotidiano alle spalle, scoprite l'oasi di benessere al Ganischgerhof e trovate la vostra pace e serenità, seguendo il nostro moto "As you like it". Silvia e Renate vi apriranno la porta verso un mondo di puro relax e vi vizieranno quotidianamente secondo i vostri desideri con trattamenti di beauty, SPA e benessere grazie a prodotti naturali provenienti da tutto il mondo.

Riempitevi di energia approfittando della forza dell'acqua e della natura e lasciatevi incantare dai nostri dintorni perché solo quando il corpo è rilassato, l'anima è capace di seguirlo.

**La SPA del Ganischgerhof
individuale e unica
come voi stessi!!**





Piccoli suggerimenti per il vostro viaggio nel mondo del benessere

Preparazione al trattamento

Vi consigliamo di accedere presso la nostra oasi di relax almeno 30 minuti prima del trattamento in accappatoio, privi di braccialetti, collane e altri gioielli. Cominciate a rilassarvi nella torre relax per prepararvi a dei momenti indimenticabili di completo benessere.

Per potervi rilassare completamente e per il rispetto degli altri ospiti, vi chiediamo gentilmente di fare conversazioni a bassa voce e di mettere il vostro cellulare in modalità silenziosa.

Consigli per il vostro programma SPA

Silvia e Renate vi daranno tutte le informazioni su massaggi e trattamenti presso il ricevimento della SPA e volentieri vi consiglieranno per i vostri trattamenti personali di benessere „As you like it“.

Vi preghiamo inoltre di avvisarci nel caso di allergie, problemi cardiovascolari o della pressione, recenti traumi o altri problemi, per potervi così suggerire specifici trattamenti.

Cancellazione degli appuntamenti

Ci siamo preparati per voi e il vostro appuntamento in modo accurato. In qualsiasi momento doveste cancellare il vostro appuntamento, vi chiediamo gentilmente di avvisarci almeno 12 ore in anticipo.

In caso contrario 50% del prezzo verrà addebitato.

Ganischgerhof Signature



Rilassamento alpino

94,00 €

- Centrifuga alla mela altoatesina presso lo SPA & Garden Bar **20 min. prima del trattamento**
 - Peeling al sale di montagna **20 min.**
 - Massaggio intero rilassante con oli essenziali a scelta **50 min.**
 - Piccola sorpresa dalla cucina allo SPA & Garden Bar con acqua dalla fonte del Ganischgerhof
-

Dolce benessere

76,00 €

- Frappé a scelta presso lo SPA & Garden Bar **20 min. prima del trattamento**
 - Peeling al cioccolato con impacco **40 min.**
 - Bagno di benessere di Cleopatra **25 min.**
 - Dessert a sorpresa presso lo SPA & Garden Bar
-

Rilassamento puro

93,00 €

- Centrifuga a scelta presso lo SPA & Garden Bar **20 min. prima del trattamento**
 - Massaggio rilassante con oli essenziali a scelta **50 min.**
 - Bagno di benessere con lavanda **25 min.**
-

Inverno d'incanto

135,00 €

- Trattamento viso hydraenergy con incluso un massaggio emozionale ai piedi per riattivare la circolazione **60 min.**
- Massaggio specifico gambe con gel per combattere crampi e dolori muscolari **25 min.**
- Tè invernale con dolcetto a sorpresa

Ganischgerhof Signature giornata di benessere

Immergetevi per una giornata intera in un mondo di completo benessere e relax e lasciatevi guidare dai vostri sensi.

Durante questo trattamento vi vizieremo per tutto il giorno, prendendoci cura di tutto il vostro corpo e della vostra anima rendendovi così un'esperienza unica che vi riempirà con forza, felicità e tranquillità.

Vi aspettano i seguenti trattamenti per la vostra Ganischgerhof Signature giornata di benessere:

- Breve presentazione della SPA e spiegazione del trattamento da parte di Silvia o Renate
- Bagno turco, peeling al sale di montagna & bagno turco finale
- Breve pausa nella torre relax con bevanda rinfrescante
- Massaggio intero Ayurveda „Abhyanga“
- Bagno di benessere a scelta
- Pranzo benessere allo SPA & Garden Bar con pausa relax
- Trattamento viso hydraenergy o antiage
- Pedicure con massaggio o smalto

La durata di questo pacchetto è di 7 ore e 30 min **321,00 €**

(incluso 1 ora e 30 minuti di pausa pranzo). Il pacchetto è disponibile per un massimo di due persone al giorno, dal lunedì alla domenica (esclusi i periodi di alta stagione).

Per ulteriori informazioni rivolgetevi alla reception.



Massaggi



Massaggio classico

Massaggio completo che grazie all'insieme di tecniche differenti, viene impiegato per migliorare la circolazione, alleviare i dolori muscolari e la tensione, migliorare la flessibilità, eliminare le tossine e i liquidi in eccesso e lavorare lievemente la cellulite.

50 min. > 56,00 €

20 min. > 32,00 €

Massaggio sportivo

Massaggio intero ai profumi del pino mugo della Val Sarentino. Provate la forza delle creme specifiche su ogni parte del corpo: la crema sport riscalda la zona trattata e scioglie eventuali tensioni, la crema anti-cellulite riattiva la circolazione ed aiuta ad eliminare le adiposità localizzate, l'olio essenziale ha proprietà purificanti e vitalizzanti, stimola l'autoregolazione delle funzioni del corpo e trasmette il perfetto equilibrio della natura, il tutto completato da un massaggio con latte corpo e olio con effetto idratante e riattivante.

50 min. > 59,00 €

20 min. > 33,00 €

Trattamento specifico schiena

Questo trattamento caldo si concentra sulle contratture profonde, sui dolori muscolari e delle articolazioni molto in profondità, grazie all'effetto del prodotto di derivazione della palude. Consigliato per chi soffre di particolari dolori alla schiena.

50 min. > 64,00 €

Massaggio rilassante

Questo tipo di massaggio è rivolto soprattutto a chi cerca un momento di vero relax, a chi ha voglia di abbandonarsi e ritrovare l'armonia col proprio corpo. Grazie alla sua dolcezza che risveglia i sensi, questo tipo di massaggio favorisce un rilassamento che giova soprattutto alle persone stressate e sovraffaticate. Lasciatevi cullare dall'olio caldo aromatizzato con olio essenziale a vostro piacimento.

50 min. > 59,00 €

20 min. > 33,00 €

Linfodrenaggio

Il linfodrenaggio è un particolare tipo di massaggio praticato nelle zone del corpo con un'eccessiva riduzione della circolazione linfatica. Il drenaggio svolge un ruolo fondamentale nel trattamento della cellulite: sposta il liquido dalla zona dove si è accumulato verso un' „uscita“ attraverso i vasi linfatici. L'obiettivo del drenaggio è quello di aiutare l'eliminazione del liquido interstiziale e della linfa, ma anche di rilassare le fibre muscolari. Il drenaggio linfatico manuale, oltretutto combattere la cellulite, contribuisce a calmare il dolore della zona in trattamento e rilassa i muscoli tesi.

Linfodrenaggio intero

60 min. > 75,00 €

Linfodrenaggio specifico gambe

40 min. > 62,00 €

Massaggio Hot-stone

Massaggio praticato grazie all'effetto delle pietre basaltiche, che hanno la particolarità di riequilibrare i chakra e intervenire su vibrazioni di energia negativa, inoltre è molto consigliato per chi ha dolori muscolari, problemi di stress o insonnia. Le pietre laviche rilasceranno lentamente il loro calore e vi aiuteranno a raggiungere una generale sensazione di benessere e relax e ad acquisire una maggiore consapevolezza del vostro corpo.

75 min. > 85,00 €

20 min. > 35,00 €



Riflessologia plantare

La Riflessologia Plantare è una tecnica di massaggio applicata principalmente sui piedi, ed eventualmente sulle mani. Si basa sul principio che in queste zone si trovano riflessi tutti gli organi, le ghiandole, e le parti del corpo. Applicando il massaggio riflessologico si può quindi influire sull'organo corrispondente al riflesso stimolato. La Riflessologia è una terapia olistica, basata quindi sul principio che ogni aspetto della vita dell'individuo influisca sul benessere e sulla salute della persona, ed opera nell'intento di riequilibrare l'intero organismo al fine di stimolarne le capacità di auto guarigione.

Riflessologia plantare completa

50 min. > 60,00 €

Riflessologia plantare parziale

25 min. > 35,00 €



Massaggio ayurvedico

L'ayurveda è la medicina tradizionale utilizzata in India fin dall'antichità. Ayurveda è una parola composta da ayur, durata della vita o longevità e veda, conoscenza rivelata. Questo massaggio si basa su una concezione "olistica" dell'uomo, che considera il corpo inscindibile dalla mente e il suo scopo principale è quello di ripristinare l'equilibrio dell'organismo e di mantenere la salute fisica e mentale. L'Ayurveda è considerata un ottimo strumento per combattere lo stress ed è un valido aiuto per la cura delle malattie, in quanto preserva le aree vitali del corpo mantenendole in ottime condizioni ed ha effetti di potenziamento sulle difese naturali.

„Abhyanga“ Massaggio intero	80 min. > 95,00 €
„Upanahasveda“ Massaggio schiena	20 min. > 40,00 €
„Shiromardana“ Massaggio cuoio capelluto	20 min. > 40,00 €
„Mukabhyanga“ Massaggio viso	20 min. > 40,00 €



Trattamenti corpo



Peeling del corpo

Provate il risultato di una pelle morbida, chiara, leggera e idratata. Tutto questo grazie ad un peeling, ovvero un massaggio superficiale che stimola l'esfoliazione naturale dello strato corneo eliminando cellule morte o danneggiate della pelle e le tossine superficiali. Inoltre favorisce l'irrorazione sanguigna, stimola il sistema linfatico e riattiva la rigenerazione cellulare e la produzione di nuove fibre di collagene.

Peeling al sale di montagna 20 min. > 30,00 €

Peeling al pino mugo 20 min. > 30,00 €

Peeling al cioccolato 20 min. > 35,00 €

Beauty

Manicure

- con massaggio 40 min. > 35,00 €

- con smalto 50 min. > 40,00 €

Pedicure

- con massaggio 50 min. > 45,00 €

- con smalto 55 min. > 50,00 €

Depilazione

Mezza gamba 30 min. > 20,00 €

Gamba intera 50 min. > 36,00 €

Inguine 20 min. > 18,00 €

Ascelle 20 min. > 14,00 €

Labbro superiore 10 min. > 10,00 €

Depilazione totale

(gamba intera, inguine e ascelle) 70 min. > 58,00 €

Trattamenti viso



Il ghiacciaio Giogo Alto, situato in Val Senale (Alto Adige) ha affascinato il visionario gestore del Bella Vista Paul Grüner fin dalla sua infanzia. Ogni

anno, quando nei mesi caldi la neve si ritirava lasciando il ghiaccio splendere al sole, notava che rimanevano dei piccoli cumuli di sabbia molto fine e anche le poche piante sul bordo del ghiacciaio fiorivano con colori molto intensi.

Paul Grüner riconobbe il dono della natura e ne intuì tutta la forza: ha raccolto sottile polvere di ghiacciaio e rocce e si è messo al lavoro.

Dopo anni di intensa ricerca, in collaborazione con rinomate università e istituti di ricerca, è riuscito a sviluppare un'eccezionale linea di cosmetici curativi dalle straordinarie proprietà idratanti e tonificanti.



Piccolo trattamento viso

Anche in pochi minuti potrete riscontrare la differenza di questa linea che grazie ai suoi ingredienti unici di origine minerale lasciano la pelle morbida e vellutata fino in profondità.

25 min. > 63,00 €

Trattamento hydraenergy

Adatto ad ogni tipo di pelle, dona elasticità e idratazione in profondità grazie agli effetti energizzanti dei minerali dell'estratto MICA GLACIAL e le proprietà idratanti della purissima ACQUA GLACIAL della Val Senales. Ricca di vitamine, oli ed estratti di arnica, dona energia alle pelli stanche e spente.

50 min. > 99,00 €

Trattamento anti-age

Trattamento specifico per pelli demineralizzate, attraverso ingredienti come l'antiossidante stella alpina, i derivati minerali e le molte vitamine combinate con l'estratto MICA GLACIAL e la purissima ACQUA GLACIAL, combatte la stanchezza, stimola la riproduzione cellulare e la formazione delle fibre, andando a ridurre rughe e a drenare le borse

50 min. > 105,00 €

Regolazione sopraciglia

10 min. > 10,00 €

Bagni di benessere

In un bagno caldo ci rilassiamo come nel ventre materno. Scivolare dentro l'acqua calda, sciogliere ogni muscolo e abbattere lo stress: un bagno caldo elimina immediatamente tutte le nostre tensioni.

Lasciatevi cullare dalle proprietà del miele, dai preziosi oli di prima spremitura, dagli oli essenziali e dal sale marino con magnesio, ingredienti presenti in ogni bagno benessere da voi selezionato.

25 min. > 35,00 €



Bagno di benessere di Cleopatra

Cleopatra, leggendaria regina dell'antico Egitto, affidava la sua bellezza a bagni di latte e miele. Questo bagno è ideale per chi ha problemi di pelle disidratata e denutrita, inoltre sfruttando i vapori rilassanti degli oli essenziali questo trattamento dà una sensazione di rilassamento totale.

Bagno di benessere energizzante

L'unione tra il pino mugo, la lavanda e l'eucalipto rende questo bagno perfetto per gli sportivi, per chi ha dolori muscolari e vuole combattere lo stress: il pino mugo della Val Sarentino ha proprietà purificanti e vitalizzanti, cura e rinfresca, ottimo per problemi di contratture muscolari e in caso di infezioni delle vie respiratorie o raffreddori, la lavanda è un ottimo antistress con proprietà energizzanti e tonificanti mentre l'eucalipto è un ottimo stimolante del sistema immunitario. Bagno ottimale in caso di stanchezza mentale e confusione.

Bagno di benessere al fieno

Nelle regioni alpine la tradizione dei bagni di fieno è antica quasi quanto il fieno stesso. Sugli alpeggi cresce il Fieno Alpino certificato ecologico con le sue 80 erbe di montagna diverse. Immergersi in un mare di erbe, fiori e piante medicinali vi aiuta a curare reumatismi e dolori articolari, ma anche a rigenerare la bellezza della pelle, che ne uscirà incredibilmente pura e luminosa.

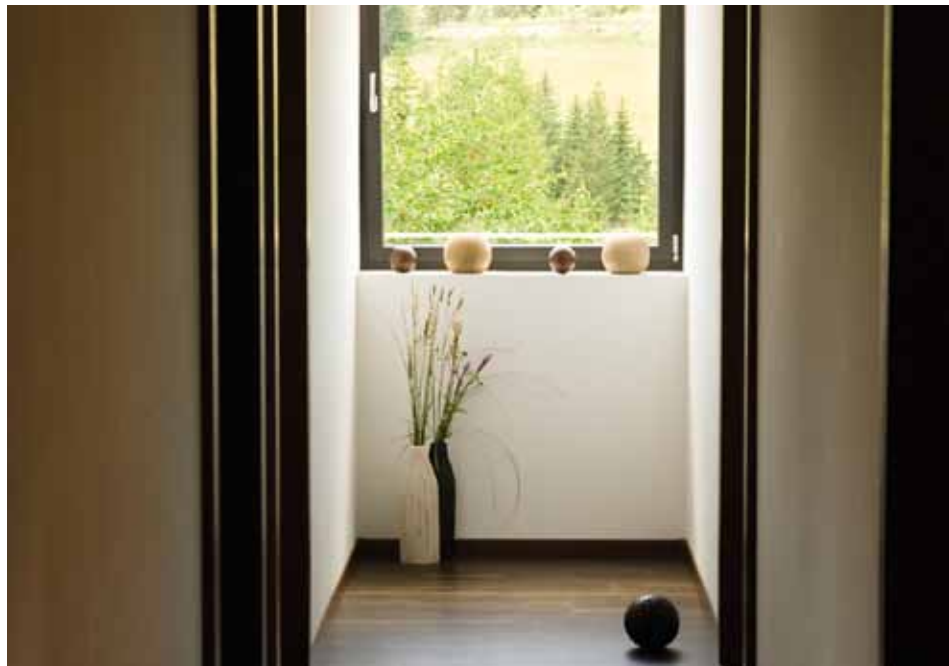
Bagno di benessere rilassante alla rosa

La rosa è definita la “regina dei fiori”, ricostituisce infatti la flora batterica, è un antinfiammatorio naturale ed è ottimale per la difesa dell’apparato respiratorio. Il suo profumo esalta il potere di seduzione, l’olio mantiene giovane ed elastica la pelle, la sua acqua la rivitalizza, la decongestiona e la rende luminosa. Inoltre con l’aggiunta di melissa o lavanda questo bagno ha un effetto benefico ed estremamente rilassante per mente, corpo e spirito.

Bagno di benessere rigenerante

Fare un bagno rigenerante è l’unica soluzione per abbandonarsi al mondo dei sensi, lasciarsi avvolgere dai dolci vapori e abbandonarsi ad un relax senza fine. L’unione di oli come l’eucalipto, il ginepro e il mentolo sono ideali dopo un’intensa attività sportiva e per chi ha problemi respiratori. Donano tonicità ai muscoli stanchi e la tensione scompare ridonando vigore a mente e corpo.

Pacchetti SPA



"Immergersi nel benessere" 60,00 €

- Peeling al sale di montagna 20 min.
- Massaggio classico parziale 20 min.

"Pura armonia" 65,00 €

- Massaggio rilassante 20 min.
- Bagno di benessere di Cleopatra 25 min.

“Rivitalizzazione per le gambe” 65,00 €

- Massaggio specifico gambe con gel rinfrescante **25 min**
 - Bagno di benessere energizzante **25 min.**
-

“Momenti di tranquillità” 183,00 €

- Massaggio rilassante intero **50 min.**
 - Trattamento Hydraenergy **50 min.**
 - Bagno di benessere rilassante alla rosa **25 min.**
-

“Relax per la schiena” 98,00 €

- Massaggio sportivo schiena **20 min.**
- Massaggio Hot Stone **20 min.**
- Bagno di benessere con impacco al fieno **25 min.**

“Sensazioni orientali” 123,00 €

- Massaggio ayurvedico completo **80 min.**
 - Bagno di benessere con essenza alla melissa **25 min.**
-

“Energie dalla natura” 113,00 €

- Massaggio Hot-stone **75 min.**
 - Bagno di benessere con essenza al ginepro e fieno di montagna **25 min.**
-

„Beauty Day” 171,00 €

- Peeling al sale di montagna **20 min.**
- Piccolo trattamento viso **25 min.**
- Manicure con massaggio **40 min.**
- Pedicure con smalto **55 min.**

GANISCHGERHOF Mountain Resort & Spa
I-39050 Nova Ponente (BZ) - Alto Adige / DOLOMITI
Tel. +39 0471 61 65 04 - Fax +39 0471 61 64 44
office@ganischgerhof.com - www.ganischgerhof.com