







|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| 4  | UNSERE PHILOSOPHIE                  |
| 6  | UNSER KONZEPT                       |
| 8  | UNSER PARTNER                       |
| 10 | KOSMETIK FÜR IHR GESICHT            |
| 12 | BEHANDLUNGEN FÜR IHRE HÄNDE & FÜSSE |
| 14 | BEHANDLUNGEN FÜR KÖRPER & SEELE     |
| 16 | KLASSISCHE MASSAGEN                 |
| 18 | SPEZIELLE MASSAGEN                  |
| 20 | AKTIVE ERHOLUNG & BEWEGUNG          |
| 22 | DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK      |



# UNSERE PHILOSOPHIE

DEM EIGENEN RHYTHMUS FOLGEN –  
IM EINKLANG MIT SICH SELBST SEIN

Schenna wird von der Sonne verwöhnt.

Mehr als 2.000 Stunden Sonne im Jahr schenken uns Kraft und Vitalität.

Die Sonne beeinflusst unsere innere Uhr, unsere tiefen Bedürfnisse.

Als Lebensspenderin und Energiequelle richtet sich das Leben von Mensch und Natur nach ihr. So leben wir auch im Hotel Das Sonnenparadies nach dem ureigenen Rhythmus der Sonne.

Im SonnenSpa laden wir Sie ein, sich fallen zu lassen –

Unsere Behandlungen schenken Ihnen sonnige Momente und Energie.

Doch entdecken Sie selbst.



# UNSER KONZEPT

INDIVIDUELL. NATÜRLICH.

Im SonnenSpa erwartet Sie ein vielfältiges Programm an Körperbehandlungen und Kosmetik. Alles ist auf Ihr Wohlbefinden ausgelegt.

Wählen Sie Ihre Wunschbehandlung - und lassen Sie sich verwöhnen.

## Unser Spa-Angebot unterstützt Sie in Ihrem Bedürfnis und Wunsch nach:



### RUHE & ENTSPANNUNG

Der Wunsch nach körperlicher wie seelischer Entschleunigung ist groß. Sie kommen zur Ruhe und bei sich an. Die Gedanken lassen Sie fließen – und sich selbst treiben.



### BERÜHRUNG & SINNLICHKEIT

Tiefe Berührung im Innersten ist eine Sehnsucht. Sie lassen sich verwöhnen, fühlen Geborgenheit und kommen in Kontakt mit sich selbst.



### STABILITÄT & GLEICHGEWICHT

Das Bedürfnis nach Ordnung und Stabilität steht im Mittelpunkt. Sie erlangen Ihr Gleichgewicht und Zentrierung. Sie fühlen sich geerdet und verspüren innere Stärke.



### ENERGIE & VITALITÄT

Ihr Bedürfnis nach energievoller Bewegung und Dynamik treibt Sie an. Körperlich und mental streben Sie nach Forderung und Förderung. Sie steigern Ihre Leistungsfähigkeit und gewinnen neue Energie.



Kennzeichnung für Anwendungen, die Sie auch zu zweit genießen können.



# UNSER PARTNER

TEAM DR JOSEPH – HIGHTECH NATURAL COSMETICS

In Team DR JOSEPH haben wir den perfekten Partner gefunden. International erfolgreich und in Südtirol zu Hause leiten Respekt für die Natur in ihrer Reinheit und Vielfalt, Qualität auf allen Ebenen und verantwortungsvolles Handeln das Bestreben der Marke, wirksame Naturkosmetik höchster Qualität zu produzieren. Im Zusammenspiel zwischen Natur, antiken Kenntnissen und moderner Technologie liegt die Basis für ganzheitliche Haut- und Körperpflege.

HIGHTECH NATURAL COSMETICS

**TEAM DR JOSEPH**

SÜDTIROL





# KOSMETIK

FÜR IHR GESICHT

## Sonnenklare Aussicht

### INTENSIV REINIGENDE GESICHTSBEHANDLUNG

Nachhaltig gut. Dieses sorgfältige Reinigungsritual folgt der Methode von TEAM DR JOSEPH und erfüllt die Bedürfnisse Ihrer Haut nach Klarheit und Frische. Zu Beginn bringt eine sanfte Massage den Lymphfluss in Schwung. Nach dem Peeling und der Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern versorgt eine spezielle Peeling-Maske Ihre Haut optimal mit Feuchtigkeit. Für ein vitales, ebenmäßiges und jugendliches Hautbild.



50 MIN  
€ 92

## Berührende Harmonie

### TIEFENWIRKSAME SCHÖNHEITSPFLEGE

Wie die Strahlen der Sonne auf der Haut: Das intensiv pflegende Behandlungskonzept schenkt reichhaltige Pflege und tiefe Entspannung. Eine Kombination aus lymphstimulierenden Massagen, wohltuenden Kräuter-Dampfkompresen, Peeling, Spezial-Serum und eine Intensivmaske regt den Hautstoffwechsel an und gibt Ihrer Haut ihr Gleichgewicht zurück. Ein ganzheitliches Verwöhnprogramm.



80 MIN  
€ 142

## Strahlendes Erlebnis

### INTENSIVBEHANDLUNG MIT BIODYNAMISCHEM LIFTING

Sich fallen lassen. Dieses ganzheitliche Maximalprogramm nach der Methode von TEAM DR JOSEPH wirkt nachhaltig. Ein optimal an Ihre Hautbedürfnisse abgestimmtes Peeling und die Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern bereiten die Haut auf die nachstehenden Pflegeschritte vor. Ein spezielles Serum, die bioenergetische Blütenstempel-Massage und eine intensive Gesichtsmaske stärken die Haut bis in die tieferen Schichten. Für ein strafferes, festes und strahlendes Hautbild.



110 MIN  
€ 192

## Natürliches Kraftpaket

### DYNAMISCHE ENERGIE FÜR DEN MANN

Kraftvoll und natürlich versorgt die Behandlung nach der Methode von TEAM DR JOSEPH Ihre Haut. Eine gründliche Tiefenreinigung, das erfrischende Peeling, die vitalisierende Massage und Spezialpflege erfüllen die Bedürfnisse der männlichen Haut.



50 MIN  
€ 92



# BEHANDLUNGEN

FÜR IHRE HÄNDE & FÜSSE

## Gepflegte Hände

SPA MANIKÜRE

Das ganzheitliche Pflegeprogramm für Ihre Hände: Ein Handbad mit wohltuendem Peeling verwöhnt zu Beginn. Anschließend werden Ihre Nägel nach Wunsch geformt, die Nagelhaut behandelt und die Nägel poliert. Eine intensive Hand- und Armmassage rundet das Paket ab. Handwerkskunst, die gut tut.

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| 50 MINUTEN                      | € 68 |
| LACKIEREN DER NÄGEL – ZUZÜGLICH | € 12 |

## Gepflegte Füße

SPA PEDIKÜRE

Wohlgefühl für Ihre Füße: Nach einem erfrischenden Fußbad und einem Peeling formen wir Ihre Nägel nach Wunsch, behandeln Nagelhaut und Hornhaut und polieren die Nägel. Die abschließende Fuß- und Beinmassage schenkt Vitalität und Frische.

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| 50 MINUTEN                      | € 68 |
| LACKIEREN DER NÄGEL – ZUZÜGLICH | € 12 |

# SCHÖNHEIT

FÜR SIE

## In Verbindung mit einer Gesichtsbehandlung

|                      |      |
|----------------------|------|
| Augenbrauen färben   | € 18 |
| Wimpern färben       | € 24 |
| Depilation Oberlippe | € 18 |
| Depilation Kinn      | € 18 |

## Depilation

|                |      |
|----------------|------|
| Beine bis Knie | € 40 |
| Beine komplett | € 50 |
| Bikinizone     | € 32 |
| Rücken         | € 32 |
| Achseln        | € 20 |





# BEHANDLUNGEN

FÜR KÖRPER & SEELE

## PEELINGS

### Helle Freude

GANZKÖRPERPEELING MIT MARILLENKERNEN UND HEUEXTRAKTEN

Eine kraftvolle Wirkstoffkombination aus der Natur: Das sanfte Bio-Körperpeeling verfeinert das Hautbild und schenkt strahlendes Aussehen. Natürlich, leuchtend und schön.



25 MIN  
€ 49

### Anregende Erfrischung

LEINENHANDSCHUH-TROCKEN-PEELING

Dieses aktivierende Ganzkörperpeeling mit einem Rohleinen-Handschuh und wirkstarken Essenzen regt den Hautstoffwechsel an und fördert die Durchblutung. Für spürbar neue Energie und ein reines Körpergefühl.



25 MIN  
€ 49

## PACKUNGEN

### Gebündelte Energie

BELEBENDE KÖRPERPACKUNG

Die Wirkstoffkombination aus Arnika und Johanniskraut verbessert die Durchblutung und hält die Muskulatur geschmeidig. Gelenke und Muskeln werden gestärkt, die körperliche Leistungsfähigkeit optimiert.



25 MIN  
€ 49

### Frische Quelle

FEUCHTIGKEITSSPENDENDE KÖRPERPACKUNG

Die Anwendung dient der optimalen Durchfeuchtung durstiger Haut und sorgt für ein entspanntes Hautgefühl. Wirkstoffessenzen von Apfel und Hagebutte verwöhnen und versorgen intensiv.



25 MIN  
€ 49

### Alpine Naturkraft

ENTSCHLACKENDE ALPINE-FANGO KÖRPERPACKUNG

Die effiziente Anwendung mit der Kraft speziellen Alpenfangos erhöht die Stoffwechselfunktion, wirkt entlastend und stärkt das Bindegewebe.



25 MIN  
€ 49

### Jugendliche Schönheit

VITALE KÖRPERPACKUNG

Die Verbindung von Weintrauben und Sanddornextrakten wirkt belebend und unterstützt die hauteigene Zellerneuerung für ein ausgeglichenes Hautbild.



25 MIN  
€ 49



# MASSAGEN

FÜR DEN GANZEN KÖRPER

## Natürliches Gleichgewicht

### KLASSISCHE MASSAGE

Leben ist die Balance aus Anspannung und Entspannung. Die Massage bringt Muskulatur und Bewegungsapparat in Balance. Grifftechnik und Intensität werden an Ihre Bedürfnisse angepasst. Je nach Belieben wirkt die Anwendung aktivierend oder entspannend. Die gestärkte Muskulatur entlastet und unterstützt Ihre Atmung. Für ein ausgeglichenes Körpergefühl.



**Teilmassage nach Wunsch**  
**25 MIN € 52**

**Ganzkörpermassage**  
**50 MIN € 89**

## Klare Gedanken

### KOPF-NACKEN-SCHULTER-MASSAGE

Die Gedanken fließen lassen - den Kopf frei bekommen. Die Muskulatur des Kopf-, Nacken- und Schulterbereichs wird sanft gelockert. Die Anwendung kombiniert spezielle Massagegriffe und wirkstarke Pflanzenextrakte, fördert die Durchblutung und stärkt den Geist. Tiefe muskuläre Entspannung lässt den Alltag vergessen. Ein besonderes Behandlungserlebnis für Körper und Geist.



**50 MIN**  
**€ 89**

## Aufrichtende Erfahrung

### INNOVATIVES RÜCKENKONZEPT

Eine starke Mitte trägt durchs Leben. Die gezielte Rückenbehandlung löst durch spezielle Massagegriffe Verspannungen in der Rückenmuskulatur, verbessert die Dynamik der Wirbelsäule und unterstützt den Halteapparat. Der Einsatz von Schröpfgläsern und Klangschalen sowie natürlicher Wirkstoffe im Massageöl optimieren das Ergebnis. Ein nachhaltiges Rückenkonzept, das aufbaut und aufrichtet.



**50 MIN**  
**€ 89**

## Sportliches Ritual

### SPORTSPEZIFISCHE MASSAGE

Die spezielle Sport-Anwendung unterstützt Vitalität und sportliche Leistungsfähigkeit. Je nach ausgeübter Sportart und Ihren Wünschen wirkt die Massage mobilisierend, aktivierend und stärkt die Muskulatur. Sie beugt Muskelkater vor und fördert die Regeneration.



**25 MIN**  
**€ 52**



# MASSAGEN

FÜR DEN GANZEN KÖRPER

## Einfühlsame Auszeit

### AROMAMASSAGE

Die Behandlung wirkt beruhigend und bringt Körper und Geist in Balance. Streichungen, sanfte Massagegriffe und der Duft ausgewählter Aromaöle schenken erholsame Ruhe, berühren die Seele und lassen Ballast abfallen.

Ein persönliches Behandlungsmomentum der Sinnesfreude.



50 MIN  
€ 89

## Urige Steinkraft

### BASALTSTEINMASSAGE

Zu Beginn dieser Anwendung stimulieren warme Basaltsteine die Energiezentren des Körpers. Die nachfolgende Massage mit wirkungsvollen ätherischen Ölen löst Verspannungen, regt die Lymphaktivität an, wirkt entlastend und schenkt Erholung. Die besondere Steinmassage mit wohlduftenden Aromaölen spendet Kraft und neue Energie.



50 MIN  
€ 92

## Vitalisierende Kräuterkraft

### KRÄUTERSTEMPELMASSAGE

Dieses spezielle Massageerlebnis mit wertvollen, natürlichen Ölen wirkt rundum belebend, aktivierend und schenkt neue Energie. Stempel mit ausgewählten Kräuterextrakten werden mit sanftem Druck und professioneller Klopfung über den Körper geführt und befreien die Haut wie ein Peeling. Durchblutung und Stoffwechselprozesse werden angeregt.

Die Kombination aus vitalisierender Behandlungstechnik, effektiven Kräutern und der intensiven Ölmassage schenkt Ihnen ein ganzheitliches Wohlfühl.



50 MIN  
€ 92

## Erfrischende Pause

### BELEBENDE FUSS- UND BEINMASSAGE

Nach sportlicher Aktivität benötigen Füße und Beine Regeneration.

Die maßgeschneiderte Massagemethode lockert die Fuß- und Beinmuskulatur und schenkt Erholung. Ein Aufbauprogramm, das vitalisiert und belebt.

Ein erfrischendes Ritual, das die Lebensgeister aktiviert und neue Stärke schenkt.



25 MIN  
€ 52





# AKTIVE ERHOLUNG UND BEWEGUNG

FÜR EIN KRAFTVOLLES LEBEN

Wir verstehen Wellness und Wohlbefinden als die richtige Balance aus entspannenden und anregenden Erlebnissen und Momenten. Daher legen wir auch großen Wert auf ein aktives Angebot, um Sie bewusst in Bewegung und sanft in Ihr Gleichgewicht zu bringen. Ob in unserem lichtdurchfluteten Fitnessraum, allein oder in der Gruppe – immer stehen Ihre individuellen Bedürfnisse im Mittelpunkt. Bei uns kommen Sie mit einem Lächeln ins Schwitzen und gelassen in Ihre Mitte.



# WICHTIGE INFORMATIONEN

AUF EINEN BLICK

## Ihre Anwendung buchen

Ihren Wunschtermin für unsere Körperbehandlungen nehmen wir gerne an der Hotel- oder Spa-Rezeption entgegen. Wir empfehlen jedoch, bereits im Voraus telefonisch oder per E-Mail zu buchen. Wir bitten Sie, uns Ihre Wünsche, Bedürfnisse sowie allfällige gesundheitliche Indikationen mitzuteilen. Wir beraten und unterstützen Sie gerne bei der optimalen Wahl Ihrer Anwendungen.

## Kontakt SonnenSpa

info@das-sonnenparadies.it

Durchwahl vom Zimmertelefon: 9

## Anwendungszeiten

Anwendungen sind täglich von 09.00 bis 19.00 Uhr sowie nach Vereinbarung zu buchen.

## Bekleidung

Gerne können Sie bereits im Bademantel zu Ihrer Anwendung erscheinen, sofern dies nicht anders angegeben ist. Um Ihre Intimsphäre zu schützen, offerieren wir bei jeder Behandlung einen Einmalslip und wenden spezielle Abdecktechniken an.

## Sich Zeit nehmen

Wir bitten Sie, etwa 10 Minuten vor dem vereinbarten Termin an der Spa-Rezeption einzutreffen. So können wir Ihre Anwendung optimal vorbereiten und Sie genießen die volle Dauer. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir bei einer Verspätung Ihrerseits die Anwendungszeit aus Respekt vor Folgebehandlungen anderer Gäste reduzieren müssen.

## Individualität

Ihre Behandlung ist auf Ihre Wünsche ausgerichtet. Wir fragen daher vor Ihrer Anwendung, was Ihnen besonders wichtig ist. Kompetente Beratung ist fester Bestandteil unserer ganzheitlichen Philosophie.

## Terminabsage

Ihr Anwendungstermin wurde speziell für Sie reserviert. Eine Stornierung ist bis zu 24 Stunden im Voraus kostenlos möglich. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir bei späterer Stornierung den vollen Preis in Rechnung stellen werden.





